Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

310 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 27) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtengebak, gemaakt van zandtaartdeeg	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1300	1040			15%
kcal (kcal)	310	248			16%
Eiwit (g)	3,9	3,1	5,0		7%
Koolhydraten (g)	39,1	31,3	50,5		15%
Suiker (g)	20,8	16,6	26,8		42%
Water (g)	64	51,2			4%
Vet (g)	14,8	11,8	42,8		17%
Cholesterol (mg)	51,3	41			17%
Vezels (g)	2,1	1,7	1,4		7%
Verzadigd (g)	6	4,8	17,4		27%
EOV (g)	5,6	4,5			6%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,8	1,4			20%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1	0,8		6%
B6 (mg)	0,07	0,06		5%
B12 (µg)	0,18	0,14		6%
C (mg)	25	20		33%
D (µg)	1,4	1,1		14%
E (mg)	4	3,2		31%
K (µg)	6,9	5,5		10%
A (µg)	149	119		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	21,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,3	21		3%
Fosfor (mg)	67,5	54		12%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	9,3	7,4		6%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,41	0,33	5%
Kalium (mg)	195	156	6%
Natrium (mg)	181	145	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,3	25		1%
Alfa-caroteen (µg)	3,8	3		1%
Luteine (µg)	195	156		10%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	1,3	1		0%
RAE (µg)	155	124		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	91,3	73		30%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,9	5,5		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	2,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,63	0,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,5	14,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,63	0,5		
Som van vetzuren (g)	13,8	11		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3,6	2,9		
Delta-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	163	130		
Verz vetz rest (g)	0	0		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl