Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 31) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtentaart, biscuitdeeg met slagroom,	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1191	953			14%
kcal (kcal)	285	228			14%
Eiwit (g)	3,9	3,1	5,4		7%
Koolhydraten (g)	27,3	21,8	38,2		10%
Suiker (g)	22,1	17,7	31,1		44%
Water (g)	73,9	59,1			5%
Vet (g)	17,6	14,1	55,7		20%
Cholesterol (mg)	83,8	67			28%
Vezels (g)	1	0,8	0,7		3%
Verzadigd (g)	10	8	31,6		45%
EOV (g)	4,8	3,8			5%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,07	0,06		5%
B12 (µg)	0,26	0,21		9%
C (mg)	7,5	6		10%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	1,8	1,4		13%
K (µg)	5,6	4,5		8%
A (µg)	175	140		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	12,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,5	46		6%
Fosfor (mg)	85	68		15%
Magnesium (mg)	20	16		6%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	10,3	8,2		7%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,44	0,35	5%
Kalium (mg)	160	128	5%
Natrium (mg)	66,3	53	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	168	134		4%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	71,3	57		4%
Zeaxanthine (µg)	25	20		13%
Lycopeen (µg)	1,3	1		0%
RAE (µg)	189	151		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	1,2		3%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	1,9		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,1	4,1		
K2 (µg)	2,3	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	16,5	13,2		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,48	0,38		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,31	0,25		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,19	0,15		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,4	0,32		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,36	0,29		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	203	162		
Verz vetz rest (g)	0,28	0,22		

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