Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

417 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 3) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worteltaart, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1734	1156			21%
kcal (kcal)	417	278			21%
Eiwit (g)	7,4	4,9	7,1		13%
Koolhydraten (g)	29,4	19,6	28,2		11%
Suiker (g)	3,2	2,1	3,1		6%
Water (g)	77,6	51,7			5%
Vet (g)	29,4	19,6	63,4		33%
Cholesterol (mg)	109	72,9			36%
Vezels (g)	2,5	1,7	1,2		8%
Verzadigd (g)	15	10	32,3		67%
EOV (g)	9,4	6,3			11%
MOV (g)	2,1	1,4			8%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			24%
Omega 6 (g)	1,7	1,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,21			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	2,1	1,4		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,45	0,3		16%
C (mg)	2,2	1,5		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,2		14%
K (µg)	17,7	11,8		25%
A (µg)	167	111		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,1	16,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,3	28,2		4%
Fosfor (mg)	114	76,3		21%
Magnesium (mg)	21,3	14,2		6%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	59,2	39,4		39%

IJzer (mg)	0,99	0,66	9%
Selenium (µg)	10,9	7,2	16%
Zink (mg)	0,8	0,53	9%
Kalium (mg)	279	186	8%
Natrium (mg)	939	626	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3396	2264		85%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	504	336		63%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,79		
Polysacchariden (g)	26,2	17,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,10		
Som van vetzuren (g)	28,5	19		
Transvetten (g)	1,6	1,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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