Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

416 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm-rijsttaart, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1728	1152			21%
kcal (kcal)	416	277			21%
Eiwit (g)	14,3	9,5	13,8		26%
Koolhydraten (g)	25,8	17,2	24,9		10%
Suiker (g)	0,63	0,42	0,6		1%
Water (g)	76,6	51,1			5%
Vet (g)	28	18,7	60,7		32%
Cholesterol (mg)	102	68			34%
Vezels (g)	1,2	0,8	0,6		4%
Verzadigd (g)	12,8	8,5	27,7		57%
EOV (g)	9,5	6,3			11%
MOV (g)	2,9	1,9			12%
Omega 3 (g)	1,3	0,88			96%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,19			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,82	0,55			328%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,11	0,08		7%
B3 (mg)	7,2	4,8		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	1,7		91%
C (mg)	0,47	0,31		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1,3		15%
K (µg)	11,1	7,4		16%
A (µg)	135	89,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	11,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	154	103		15%
Fosfor (mg)	259	173		47%
Magnesium (mg)	26,5	17,7		8%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	37,4	24,9		25%

IJzer (mg)	0,86	0,58	8%
Selenium (µg)	15,4	10,3	22%
Zink (mg)	0,79	0,53	9%
Kalium (mg)	302	201	9%
Natrium (mg)	501	334	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	95,1	63,4		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	138	92,1		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	25,2	16,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	26,9	18,0		
Transvetten (g)	1,3	0,86		
EPA (g)	0,19	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,63	0,42		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	1,3		
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