Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

223 kcal per maaltijd · 446 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 16) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	934	1867			11%
kcal (kcal)	223	446			11%
Eiwit (g)	3,7	7,4	6,6		7%
Koolhydraten (g)	25,7	51,3	46,0		10%
Suiker (g)	8,7	17,3	15,5		17%
Water (g)	8,8	17,6			1%
Vet (g)	11,6	23,1	46,7		13%
Cholesterol (mg)	34,5	69,1			12%
Vezels (g)	0,81	1,6	0,7		3%
Verzadigd (g)	4,5	9	18,2		20%
EOV (g)	4,3	8,7			5%
MOV (g)	1,9	3,8			8%
Omega 3 (g)	0,47	0,94			35%
Omega 6 (g)	1,4	2,7			15%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,93			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,04	0,08		2%
B3 (mg)	0,87	1,7		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,31		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	2,5		10%
K (µg)	8	16		11%
A (µg)	52,8	106		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	15,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	105	210		11%
Fosfor (mg)	114	229		21%
Magnesium (mg)	8	15,9		2%
Koper (mg)	0,04	0,09		5%
Jodium (µg)	5,9	11,9		4%

IJzer (mg)	0,35	0,70	3%
Selenium (µg)	4,7	9,5	7%
Zink (mg)	0,32	0,63	4%
Kalium (mg)	47,7	95,3	1%
Natrium (mg)	155	310	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,1	46,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52,8	106		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	1,2		
Polysacchariden (g)	17	34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,9	21,8		
Transvetten (g)	0,18	0,37		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	2,5		
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