Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

223 kcal per maaltijd · 446 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 9) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart, gezoet met fructose	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	932	1864			11%
kcal (kcal)	223	446			11%
Eiwit (g)	4,1	8,2	7,3		7%
Koolhydraten (g)	23,3	46,6	41,8		9%
Suiker (g)	5,1	10,2	9,2		10%
Water (g)	10	20			1%
Vet (g)	12,4	24,9	50,2		14%
Cholesterol (mg)	40,5	81			13%
Vezels (g)	0,87	1,7	0,8		3%
Verzadigd (g)	4,8	9,7	19,5		22%
EOV (g)	4,7	9,3			5%
MOV (g)	2	4			8%
Omega 3 (g)	0,51	1			37%
Omega 6 (g)	1,5	2,9			16%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,99			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	0,97	1,9		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,19	0,37		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	2,7		10%
K (µg)	8,5	17,1		12%
A (µg)	58,9	118		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	17,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	89,2	178		9%
Fosfor (mg)	107	214		19%
Magnesium (mg)	8,6	17,3		2%
Koper (mg)	0,05	0,10		5%
Jodium (µg)	6,6	13,1		4%

IJzer (mg)	0,39	0,78	4%
Selenium (µg)	5,4	10,8	8%
Zink (mg)	0,35	0,69	4%
Kalium (mg)	52,2	104	1%
Natrium (mg)	142	283	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,7	49,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	58,7	117		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,65	1,3		
Polysacchariden (g)	18,2	36,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,7	23,4		
Transvetten (g)	0,2	0,39		
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)	1,4	2,7		
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