Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 455 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 21) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart, glutenvrij, met tarwezetmeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	956	1912			11%
kcal (kcal)	228	455			11%
Eiwit (g)	2,2	4,3	3,8		4%
Koolhydraten (g)	29,3	58,7	51,6		11%
Suiker (g)	11,9	23,8	20,9		24%
Water (g)	6,3	12,7			0%
Vet (g)	11,3	22,6	44,7		13%
Cholesterol (mg)	36,7	73,5			12%
Vezels (g)	< 0,01	0,01	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,5	9	17,8		20%
EOV (g)	4,3	8,6			5%
MOV (g)	1,7	3,5			7%
Omega 3 (g)	0,47	0,93			34%
Omega 6 (g)	1,2	2,4			14%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,91			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,1	0,2		6%
B3 (mg)	0,58	1,2		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,5		9%
C (mg)	0,2	0,4		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	2,4		9%
K (µg)	7,8	15,6		11%
A (µg)	54,1	108		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	12,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	128	257		13%
Fosfor (mg)	108	216		20%
Magnesium (mg)	5,5	11		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	8,9	17,8		6%

IJzer (mg)	0,17	0,33	2%
Selenium (µg)	3,3	6,5	5%
Zink (mg)	0,29	0,58	3%
Kalium (mg)	69,2	138	2%
Natrium (mg)	155	311	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	45,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54	108		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	0,69		
Polysacchariden (g)	17,9	35,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,8	21,5		
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)	1,2	2,4		
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