Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 403 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 27) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart, met karnemelk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	846	1692			10%
kcal (kcal)	202	403			10%
Eiwit (g)	2,8	5,6	5,5		5%
Koolhydraten (g)	29,1	58,2	57,8		11%
Suiker (g)	13,6	27,1	26,9		27%
Water (g)	10,3	20,6			1%
Vet (g)	8	16,1	35,8		9%
Cholesterol (mg)	6,7	13,4			2%
Vezels (g)	0,75	1,5	0,7		2%
Verzadigd (g)	3,2	6,4	14,2		14%
EOV (g)	3	5,9			3%
MOV (g)	1,3	2,7			5%
Omega 3 (g)	0,34	0,67			25%
Omega 6 (g)	0,96	1,9			11%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,67			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	0,67	1,3		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,06		1%
C (mg)	0,08	0,15		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	1,7		6%
K (µg)	5,8	11,7		8%
A (µg)	24,9	49,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,7	29,4		1%
Fosfor (mg)	34	68,1		6%
Magnesium (mg)	7,3	14,7		2%
Koper (mg)	0,04	0,08		4%
Jodium (µg)	4,2	8,4		3%

IJzer (mg)	0,21	0,43	2%
Selenium (µg)	2,4	4,9	3%
Zink (mg)	0,21	0,43	2%
Kalium (mg)	47,9	95,9	1%
Natrium (mg)	143	286	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,7	33,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,3	52,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,89		
Polysacchariden (g)	15,6	31,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,12		
Som van vetzuren (g)	7,6	15,2		
Transvetten (g)	0,13	0,27		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,84	1,7		
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