Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 435 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 17) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart, van nature glutenvrij	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	909	1817			11%
kcal (kcal)	218	435			11%
Eiwit (g)	2,2	4,4	4,0		4%
Koolhydraten (g)	25,5	51	46,9		10%
Suiker (g)	9,3	18,6	17,1		19%
Water (g)	8,4	16,7			1%
Vet (g)	11,5	22,9	47,4		13%
Cholesterol (mg)	36,2	72,4			12%
Vezels (g)	1,8	3,5	1,6		6%
Verzadigd (g)	4,5	9,1	18,7		20%
EOV (g)	4,4	8,8			5%
MOV (g)	1,8	3,7			8%
Omega 3 (g)	0,47	0,94			34%
Omega 6 (g)	1,3	2,7			15%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,92			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,04	0,08		3%
B3 (mg)	0,77	1,5		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,17	0,33		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	2,4		9%
K (µg)	8	16		11%
A (µg)	54	108		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	17,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85,5	171		9%
Fosfor (mg)	101	202		18%
Magnesium (mg)	12,4	24,7		4%
Koper (mg)	0,05	0,09		5%
Jodium (µg)	6	12		4%

IJzer (mg)	0,47	0,94	4%
Selenium (µg)	4,2	8,5	6%
Zink (mg)	0,29	0,57	3%
Kalium (mg)	43	86	1%
Natrium (mg)	137	275	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,8	61,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54,8	110		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	0,7		
Polysacchariden (g)	16,2	32,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,9	21,9		
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