Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 502 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 1) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zanddeeg, voor zoete taart, zonder suiker	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1047	2093			12%
kcal (kcal)	251	502			13%
Eiwit (g)	3,8	7,5	6,0		7%
Koolhydraten (g)	23,3	46,5	37,1		9%
Suiker (g)	0,44	0,88	0,7		1%
Water (g)	7,7	15,5			1%
Vet (g)	15,6	31,3	56,1		18%
Cholesterol (mg)	12,4	24,7			4%
Vezels (g)	1,1	2,2	0,9		4%
Verzadigd (g)	6,2	12,5	22,4		28%
EOV (g)	5,8	11,7			7%
MOV (g)	2,6	5,1			10%
Omega 3 (g)	0,66	1,3			48%
Omega 6 (g)	1,8	3,7			21%
Omega 3 ALA (g)	0,66	1,3			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,88	1,8		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	3,2		12%
K (µg)	11,4	22,8		16%
A (µg)	48,6	97,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	9,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,9	17,8		1%
Fosfor (mg)	39,7	79,3		7%
Magnesium (mg)	9,5	19		3%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	3,4	6,8		2%

IJzer (mg)	0,3	0,6	3%
Selenium (µg)	3,2	6,4	5%
Zink (mg)	0,26	0,52	3%
Kalium (mg)	51,8	103	1%
Natrium (mg)	68,9	138	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,8	63,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,3	103		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	1,2		
Polysacchariden (g)	22,8	45,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14,9	29,8		
Transvetten (g)	0,26	0,52		
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)	1,6	3,2		
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