Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85,5 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 79) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Abrikozen, gedroogd	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	361	1203			4%
kcal (kcal)	85,5	285			4%
Eiwit (g)	1,5	5	7,0		3%
Koolhydraten (g)	17,7	59	82,8		7%
Suiker (g)	16,8	56	78,6		34%
Water (g)	7,5	25			1%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,3	14,4	10,1		14%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,17		5%
B2 (mg)	0,05	0,16		3%
B3 (mg)	0,99	3,3		6%
B6 (mg)	0,05	0,15		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	4		9%
K (µg)	0,93	3,1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	14		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	90		3%
Fosfor (mg)	36	120		7%
Magnesium (mg)	19,5	65		6%
Koper (mg)	0,12	0,4		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	4	11%
Selenium (µg)	2,1	7	3%
Zink (mg)	0,06	0,2	1%
Kalium (mg)	450	1500	13%
Natrium (mg)	7,5	25	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	717	2390		18%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,2	44		1%
Zeaxanthine (µg)	6,9	23		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60,6	202		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	22,5	75		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,93	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	122	405		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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