Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79,5 kcal per maaltijd · 159 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 en geweekt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	337	674			4%
kcal (kcal)	79,5	159			4%
Eiwit (g)	1,4	2,8	7,0		3%
Koolhydraten (g)	16,5	33	83,0		6%
Suiker (g)	15,7	31,4	79,0		31%
Water (g)	29	58			2%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	8,1	10,2		13%
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	0,1		5%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	0,9	1,8		5%
B6 (mg)	0,04	0,08		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	2,2		8%
K (µg)	0,85	1,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	7,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,5	53		3%
Fosfor (mg)	33,5	67		6%
Magnesium (mg)	18,5	37		5%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	0,1	0,2		0%

IJzer (mg)	1,1	2,2	10%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,06	0,11	1%
Kalium (mg)	420	840	12%
Natrium (mg)	7,5	15	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	669	1338		17%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12,5	25		1%
Zeaxanthine (µg)	6,5	13		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56,5	113		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	21	42		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,85	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	2,8		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,85	1,7		
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)	1,1	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	114	227		
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