Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 73) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Abrikozen, met schil	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	188	188			2%
kcal (kcal)	44	44			2%
Eiwit (g)	0,9	0,9	8,2		2%
Koolhydraten (g)	8	8	72,7		3%
Suiker (g)	8	8	72,7		16%
Water (g)	87,2	87,2			6%
Vet (g)	0,1	0,1	2,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	1,7	7,7		6%
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)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	0,8	0,8		5%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	3,3	3,3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	20	20		4%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	0,8	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,1	0,1	1%
Kalium (mg)	283	283	8%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1203	1203		30%
Alfa-caroteen (µg)	13	13		2%
Luteine (µg)	32	32		2%
Zeaxanthine (µg)	9	9		5%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	105	105		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	91	91		30%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,3	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	1,5		
Som van vetzuren (g)	0,1	0,1		
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)	0,8	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	209	209		
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