Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 97 en% (waarvan suikers 91) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Abrikozennectar, uit blik, met toegevoegde vitamine C	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	468	234			6%
kcal (kcal)	112	56			6%
Eiwit (g)	0,34	0,17	1,2		1%
Koolhydraten (g)	27,1	13,5	96,6		10%
Suiker (g)	25,6	12,8	91,4		51%
Water (g)	171	85,6			11%
Vet (g)	0,9	0,45	7,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,2	0,1	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,07	0,03	0,5		0%
EOV (g)	0,37	0,19			0%
MOV (g)	0,17	0,09			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,17	0,09			2%
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)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	59,4	29,7		79%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,82	0,41		6%
K (µg)	2,4	1,2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	10	5		2%
Magnesium (mg)	10	5		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,06	0,03	1%
Kalium (mg)	134	67	4%
Natrium (mg)	16	8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	378	189		9%
Alfa-caroteen (µg)	6	3		1%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	40	20		1%
RAE (µg)	32	16		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10	5		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,82	0,41		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
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