Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 71) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Abrikozenpuree, ongezoet, met toegevoegde vitamine C	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	242	242			3%
kcal (kcal)	57	57			3%
Eiwit (g)	1	1	7,1		2%
Koolhydraten (g)	11,8	11,8	82,7		5%
Suiker (g)	10,1	10,1	70,7		20%
Water (g)	85	85			6%
Vet (g)	0,11	0,11	1,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	1,8	6,3		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,4		0%
EOV (g)	0,03	0,03			0%
MOV (g)	0,06	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,04	0,04		2%
B3 (mg)	0,49	0,49		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	30		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,91	0,91		7%
K (µg)	3,1	3,1		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	3,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,7	29,7		3%
Fosfor (mg)	10,7	10,7		2%
Magnesium (mg)	8,4	8,4		2%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	0,95	0,95		1%

IJzer (mg)	0,42	0,42	4%
Selenium (µg)	0,95	0,95	1%
Zink (mg)	0,31	0,31	3%
Kalium (mg)	152	152	4%
Natrium (mg)	2,0	2,0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	575	575		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	57,2	57,2		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,16		
Polysacchariden (g)	1,7	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,42		
Som van vetzuren (g)	0,11	0,11		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,91	0,91		
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