Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

68 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 72) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appel, uit de oven	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	288	288			3%
kcal (kcal)	68	68			3%
Eiwit (g)	0,2	0,2	1,2		0%
Koolhydraten (g)	12,3	12,3	72,1		5%
Suiker (g)	12,2	12,2	71,5		24%
Water (g)	88	88			6%
Vet (g)	1,5	1,5	20,1		2%
Cholesterol (mg)	0,63	0,63			0%
Vezels (g)	1,7	1,7	5,1		6%
Verzadigd (g)	0,29	0,29	3,8		1%
EOV (g)	0,69	0,69			1%
MOV (g)	0,43	0,43			2%
Omega 3 (g)	0,11	0,11			8%
Omega 6 (g)	0,31	0,31			4%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,11			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,17	0,17		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,9	5,9		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,48	0,48		4%
K (µg)	3,4	3,4		5%
A (µg)	5,4	5,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	2,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,6	6,6		1%
Fosfor (mg)	9,2	9,2		2%
Magnesium (mg)	5	5		1%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	1,4	1,4		1%

IJzer (mg)	0,16	0,16	1%
Selenium (µg)	0,09	0,09	0%
Zink (mg)	0,03	0,03	0%
Kalium (mg)	117	117	3%
Natrium (mg)	5,7	5,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,9	25,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,03	0,03		
Polysacchariden (g)	0,1	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,46	0,46		
Som van vetzuren (g)	1,4	1,4		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,48	0,48		
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