Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

331 kcal per maaltijd · 265 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 11) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelbeignet, gefrituurd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1376	1101			16%
kcal (kcal)	331	265			17%
Eiwit (g)	3,1	2,5	3,8		6%
Koolhydraten (g)	21,3	17	25,7		8%
Suiker (g)	9,3	7,4	11,2		19%
Water (g)	72,8	58,2			5%
Vet (g)	25,5	20,4	69,3		29%
Cholesterol (mg)	13,8	11			5%
Vezels (g)	1,6	1,3	1,0		5%
Verzadigd (g)	3	2,4	8,2		13%
EOV (g)	7,1	5,7			8%
MOV (g)	14,3	11,4			58%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	14,1	11,3			159%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,15	0,12		5%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	12,4	9,9		95%
K (µg)	2	1,6		3%
A (µg)	10	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	12,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35	28		4%
Fosfor (mg)	55	44		10%
Magnesium (mg)	8,8	7		3%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	6,4	5,1		4%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,3	0,24	3%
Kalium (mg)	128	102	4%
Natrium (mg)	116	93	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	48,8	39		2%
Zeaxanthine (µg)	7,5	6		4%
Lycopeen (µg)	3,8	3		0%
RAE (µg)	11,3	9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	4		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,9	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,1	1,7		4%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12	9,6		
K2 (µg)	0,13	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	24,4	19,5		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	12,4	9,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	10		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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