Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

131 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 30) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelcake gemengd, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	546	1091			6%
kcal (kcal)	131	261			7%
Eiwit (g)	1,8	3,5	5,4		3%
Koolhydraten (g)	15,3	30,5	46,7		6%
Suiker (g)	9,8	19,6	30,0		20%
Water (g)	25,3	50,5			2%
Vet (g)	6,8	13,5	46,6		8%
Cholesterol (mg)	33	66			11%
Vezels (g)	0,65	1,3	1,0		2%
Verzadigd (g)	3,3	6,5	22,4		15%
EOV (g)	2,3	4,6			3%
MOV (g)	0,7	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,6	1,2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	0,45	0,9		3%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,1	0,21		4%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0,5	1		5%
E (mg)	0,75	1,5		6%
K (µg)	1,7	3,4		2%
A (µg)	68	136		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	11,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,5	17		1%
Fosfor (mg)	35,5	71		6%
Magnesium (mg)	3,5	7		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	5,5	10,9		4%

IJzer (mg)	0,3	0,6	3%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,18	0,36	2%
Kalium (mg)	50,5	101	1%
Natrium (mg)	129	258	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,5	23		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	80		2%
Zeaxanthine (µg)	14,5	29		7%
Lycopeen (µg)	1,5	3		0%
RAE (µg)	69	138		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	4		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,3	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	1,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,85	1,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,5	10,9		
K2 (µg)	0,35	0,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,2		
Som van vetzuren (g)	6,4	12,7		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,65	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,09	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,07	0,13		
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)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70	140		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,05		

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