Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

325 kcal per maaltijd · 260 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 30) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelcake zonder roomboter, bereid zonder roomboter, geschikt voor vegetariërs	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1360	1088			16%
kcal (kcal)	325	260			16%
Eiwit (g)	4,4	3,5	5,4		8%
Koolhydraten (g)	38,1	30,5	46,9		15%
Suiker (g)	24,4	19,5	30,0		49%
Water (g)	63,5	50,8			4%
Vet (g)	16,9	13,5	46,7		19%
Cholesterol (mg)	68,8	55			23%
Vezels (g)	1,6	1,3	1,0		5%
Verzadigd (g)	7	5,6	19,4		31%
EOV (g)	6,5	5,2			7%
MOV (g)	2,3	1,8			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2	1,6			23%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

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)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,29	0,23		10%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	2,1	1,7		16%
K (µg)	3,4	2,7		5%
A (µg)	186	149		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	11,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	14		2%
Fosfor (mg)	67,5	54		12%
Magnesium (mg)	8,8	7		3%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	13,5	10,8		9%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,45	0,36	5%
Kalium (mg)	116	93	3%
Natrium (mg)	310	248	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	98,8	79		5%
Zeaxanthine (µg)	36,3	29		18%
Lycopeen (µg)	3,8	3		0%
RAE (µg)	188	150		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	4		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	1,7		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,6	10,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	15,9	12,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,8	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	188	150		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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