Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

348 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 31) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelcarre, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1460	1168			17%
kcal (kcal)	348	278			17%
Eiwit (g)	4,6	3,7	5,3		8%
Koolhydraten (g)	48,3	38,6	55,5		19%
Suiker (g)	27	21,6	31,1		54%
Water (g)	54,6	43,7			4%
Vet (g)	14,6	11,7	37,9		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	1,7	1,2		7%
Verzadigd (g)	6,3	5	16,2		28%
EOV (g)	5,5	4,4			6%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,9	1,5			21%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
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)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1,4	1,1		14%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	3,4	2,7		5%
A (µg)	140	112		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	3,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	31,3	25		6%
Magnesium (mg)	10	8		3%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	7,9	6,3		5%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,19	0,15	2%
Kalium (mg)	133	106	4%
Natrium (mg)	206	165	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	16		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	51,3	41		3%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	2,5	2		0%
RAE (µg)	141	113		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,8	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	3,7		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,3	17		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	14	11,2		
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)	1,4	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	144	115		
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