Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 34) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelcrumble, met havermout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	813	650			10%
kcal (kcal)	194	155			10%
Eiwit (g)	2,1	1,7	4,3		4%
Koolhydraten (g)	24,6	19,7	50,7		9%
Suiker (g)	16,4	13,2	33,9		33%
Water (g)	76,6	61,3			5%
Vet (g)	9	7,2	41,6		10%
Cholesterol (mg)	9,5	7,6			3%
Vezels (g)	2,9	2,3	3,0		10%
Verzadigd (g)	4,3	3,4	19,9		19%
EOV (g)	2,7	2,2			3%
MOV (g)	1,1	0,91			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,12			11%
Omega 6 (g)	0,94	0,75			11%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,75	0,6		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,1	4,1		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	0,64		6%
K (µg)	5,9	4,7		8%
A (µg)	76,6	61,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	6,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	9,6		1%
Fosfor (mg)	74,3	59,4		14%
Magnesium (mg)	23,3	18,6		7%
Koper (mg)	0,10	0,08		11%
Jodium (µg)	4,3	3,4		3%

IJzer (mg)	0,74	0,59	7%
Selenium (µg)	1,8	1,4	3%
Zink (mg)	0,52	0,41	6%
Kalium (mg)	156	124	4%
Natrium (mg)	54,3	43,4	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,8	35		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	80,6	64,5		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,34	0,27		
Polysacchariden (g)	8,1	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,33		
Som van vetzuren (g)	8,4	6,8		
Transvetten (g)	0,1	0,08		
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)	0,8	0,64		
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