Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

276 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 19) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelflap, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1157	1285			14%
kcal (kcal)	276	307			14%
Eiwit (g)	3,2	3,6	4,7		6%
Koolhydraten (g)	35,4	39,3	51,2		14%
Suiker (g)	13,1	14,6	19,0		26%
Water (g)	33,7	37,4			2%
Vet (g)	13,1	14,5	42,5		15%
Cholesterol (mg)	7,2	8			2%
Vezels (g)	1,5	1,7	1,1		5%
Verzadigd (g)	4	4,4	12,9		18%
EOV (g)	5	5,6			6%
MOV (g)	3,2	3,6			13%
Omega 3 (g)	0,36	0,4			26%
Omega 6 (g)	2,9	3,2			32%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,38			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,45	0,5		3%
B6 (mg)	0,05	0,06		3%
B12 (µg)	0,01	0,01		0%
C (mg)	0,9	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	1,6		11%
K (µg)	1,2	1,3		2%
A (µg)	20,7	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	1,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	12		1%
Fosfor (mg)	32,4	36		6%
Magnesium (mg)	8,1	9		2%
Koper (mg)	0,07	0,08		8%
Jodium (µg)	1,8	2		1%

IJzer (mg)	0,36	0,4	3%
Selenium (µg)	1,8	2	3%
Zink (mg)	0,17	0,19	2%
Kalium (mg)	110	122	3%
Natrium (mg)	246	273	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,3	57		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	17,1	19		1%
Zeaxanthine (µg)	0,9	1		0%
Lycopeen (µg)	2,7	3		0%
RAE (µg)	25,2	28		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,6	4		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,81	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,2	3,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	22,2	24,7		
K2 (µg)	0,36	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,4		
Som van vetzuren (g)	12,3	13,7		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
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)	0,18	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,14	0,15		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,1		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,36	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29,7	33		
Verz vetz rest (g)	0,05	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