Recept

Recept · 1 maaltijd · 110 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

342 kcal per maaltijd · 311 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 19) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelflap, met roomboterbladerdeeg	110 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1433	1303			17%
kcal (kcal)	342	311			17%
Eiwit (g)	2,9	2,6	3,3		5%
Koolhydraten (g)	47,3	43	55,3		18%
Suiker (g)	16,4	14,9	19,2		33%
Water (g)	42,4	38,5			3%
Vet (g)	15,1	13,7	39,6		17%
Cholesterol (mg)	26,4	24			9%
Vezels (g)	2,1	1,9	1,2		7%
Verzadigd (g)	9,9	9	26,0		44%
EOV (g)	3,4	3,1			4%
MOV (g)	0,44	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,11	0,1			8%
Omega 6 (g)	0,33	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,08			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,77	0,7		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0,03	0,03		1%
C (mg)	1,1	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,66	0,6		5%
K (µg)	4,2	3,8		6%
A (µg)	100	91		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,1	11		1%
Fosfor (mg)	37,4	34		7%
Magnesium (mg)	9,9	9		3%
Koper (mg)	0,07	0,06		7%
Jodium (µg)	2,2	2		1%

IJzer (mg)	0,44	0,4	4%
Selenium (µg)	1,1	1	2%
Zink (mg)	0,21	0,19	2%
Kalium (mg)	133	121	4%
Natrium (mg)	217	197	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	59,4	54		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	61,6	56		3%
Zeaxanthine (µg)	1,1	1		1%
Lycopeen (µg)	3,3	3		0%
RAE (µg)	106	96		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,4	4		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	2,6		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	31	28,2		
K2 (µg)	1,8	1,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,4		
Som van vetzuren (g)	14,2	12,9		
Transvetten (g)	0,33	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,11	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,44	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,11	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,64	0,58		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,35	0,32		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,2	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,44	0,4		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,44	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	111	101		
Verz vetz rest (g)	0,2	0,18		

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