Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

381 kcal per maaltijd · 305 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 19) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appelflap, zonder roomboter, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1599	1279			19%
kcal (kcal)	381	305			19%
Eiwit (g)	5	4	5,2		9%
Koolhydraten (g)	47,5	38	49,8		18%
Suiker (g)	18,1	14,5	19,0		36%
Water (g)	46,3	37			3%
Vet (g)	18,5	14,8	43,7		21%
Cholesterol (mg)	2,5	2			1%
Vezels (g)	2,1	1,7	1,1		7%
Verzadigd (g)	3,5	2,8	8,3		16%
EOV (g)	8	6,4			9%
MOV (g)	6	4,8			25%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	5,4	4,3			61%
Omega 3 ALA (g)	0,6	0,48			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,5	0,4		3%
B6 (mg)	0,08	0,07		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,5	2		19%
K (µg)	0,5	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	0,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	45	36		8%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	2,5	2		2%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,23	0,18	3%
Kalium (mg)	153	122	4%
Natrium (mg)	374	299	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	73,8	59		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7,5	6		0%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	3,8	3		0%
RAE (µg)	6,3	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	4		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	5	4		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	29,4	23,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,4		
Som van vetzuren (g)	17,5	14		
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)	0,13	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	10		
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