Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

433 kcal per maaltijd · 346 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 26) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appeltaart met noten, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1810	1448			22%
kcal (kcal)	433	346			22%
Eiwit (g)	6,9	5,5	6,4		12%
Koolhydraten (g)	49,1	39,3	45,4		19%
Suiker (g)	28,6	22,9	26,5		57%
Water (g)	43,4	34,7			3%
Vet (g)	22,6	18,1	47,1		25%
Cholesterol (mg)	60	48			20%
Vezels (g)	2,6	2,1	1,2		9%
Verzadigd (g)	9,5	7,6	19,8		43%
EOV (g)	8,3	6,6			9%
MOV (g)	3,1	2,5			13%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,8	2,2			31%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,2			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,8	1,4		10%
B6 (mg)	0,07	0,06		5%
B12 (µg)	0,18	0,14		6%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	3	2,4		23%
K (µg)	5	4		7%
A (µg)	166	133		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,3	33		4%
Fosfor (mg)	133	106		24%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	6,9	5,5		5%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	0,8	0,64	9%
Kalium (mg)	176	141	5%
Natrium (mg)	148	118	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57,5	46		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	92,5	74		5%
Zeaxanthine (µg)	17,5	14		9%
Lycopeen (µg)	2,5	2		0%
RAE (µg)	171	137		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,8	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,3	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	5,8	4,6		10%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	0,9		2%
Stikstof (g)	0,38	0,3		
Polysacchariden (g)	20,5	16,4		
K2 (µg)	1,8	1,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	21,3	17		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,4	0,32		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,23	0,18		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,29	0,23		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	176	141		

Verz vetz rest (g)	0,13	0,1

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