Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 37) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appeltaart, met roomboter	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1179	943			14%
kcal (kcal)	281	225			14%
Eiwit (g)	3	2,4	4,3		5%
Koolhydraten (g)	39,9	31,9	56,7		15%
Suiker (g)	26,1	20,9	37,2		52%
Water (g)	67,5	54			5%
Vet (g)	11,4	9,1	36,4		13%
Cholesterol (mg)	48,8	39			16%
Vezels (g)	2	1,6	1,4		7%
Verzadigd (g)	7,3	5,8	23,2		33%
EOV (g)	2,6	2,1			3%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,75	0,6		4%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,13	0,1		4%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	4,8	3,8		7%
A (µg)	121	97		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	14		2%
Fosfor (mg)	47,5	38		9%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	7,9	6,3		5%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,28	0,22	3%
Kalium (mg)	173	138	5%
Natrium (mg)	76,3	61	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66,3	53		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	61,3	49		3%
Zeaxanthine (µg)	11,3	9		6%
Lycopeen (µg)	5	4		0%
RAE (µg)	128	102		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6,3	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,8	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,75	0,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,8	11		
K2 (µg)	2	1,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,75	0,6		
Som van vetzuren (g)	10,6	8,5		
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)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,45	0,36		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,25	0,2		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,31	0,25		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	133	106		
Verz vetz rest (g)	0,14	0,11		

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