Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 37) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appeltaart met zanddeeg, gemaakt van zandtaartdeeg, bevat appel	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	946	946			11%
kcal (kcal)	225	225			11%
Eiwit (g)	2,9	2,9	5,2		5%
Koolhydraten (g)	31,9	31,9	56,7		12%
Suiker (g)	20,9	20,9	37,2		42%
Water (g)	54,3	54,3			4%
Vet (g)	9,1	9,1	36,4		10%
Cholesterol (mg)	29	29			10%
Vezels (g)	1,6	1,6	1,4		5%
Verzadigd (g)	4,7	4,7	18,8		21%
EOV (g)	2,8	2,8			3%
MOV (g)	0,9	0,9			4%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,7	0,7			8%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,09			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	0,6	0,6		4%
B6 (mg)	0,04	0,04		3%
B12 (µg)	0,09	0,09		3%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	1,3	1,3		10%
K (µg)	3	3		4%
A (µg)	94	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	51	51		9%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	6,3	6,3		4%

IJzer (mg)	0,8	0,8	7%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	0,25	0,25	3%
Kalium (mg)	115	115	3%
Natrium (mg)	89	89	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	28		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	48	48		2%
Zeaxanthine (µg)	9	9		5%
Lycopeen (µg)	4	4		0%
RAE (µg)	96	96		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	2,3		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,7	0,7		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11	11		
K2 (µg)	0,7	0,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,4		
Som van vetzuren (g)	8,5	8,5		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	1,1	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,17	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,12		
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)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	99	99		
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