Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

283 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 37) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Appeltaart zonder roomboter, bereid zonder roomboter, met appel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1186	949			14%
kcal (kcal)	283	226			14%
Eiwit (g)	4,3	3,4	6,0		8%
Koolhydraten (g)	39,9	31,9	56,5		15%
Suiker (g)	26	20,8	36,8		52%
Water (g)	68,3	54,6			5%
Vet (g)	11,3	9	35,8		13%
Cholesterol (mg)	26,3	21			9%
Vezels (g)	2	1,6	1,4		7%
Verzadigd (g)	4,8	3,8	15,1		21%
EOV (g)	4,3	3,4			5%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	0,75	0,6		4%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,09	0,07		3%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	2,3	1,8		17%
K (µg)	2,9	2,3		4%
A (µg)	114	91		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	23		3%
Fosfor (mg)	78,8	63		14%
Magnesium (mg)	16,3	13		5%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	7,8	6,2		5%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,35	0,28	4%
Kalium (mg)	118	94	3%
Natrium (mg)	141	113	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	58,8	47		3%
Zeaxanthine (µg)	11,3	9		6%
Lycopeen (µg)	5	4		0%
RAE (µg)	115	92		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6,3	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,9	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	2,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,8	11		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,3		
Som van vetzuren (g)	10,6	8,5		
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)	1,9	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,8	2,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	116	93		
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