Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 29) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlaai (appelkruimel)	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1023	1279			12%
kcal (kcal)	243	304			12%
Eiwit (g)	3,1	3,9	5,1		6%
Koolhydraten (g)	36,5	45,6	60,0		14%
Suiker (g)	17,6	22	28,9		35%
Water (g)	29,1	36,4			2%
Vet (g)	9,1	11,4	33,8		10%
Cholesterol (mg)	4	5			1%
Vezels (g)	1,5	1,9	1,3		5%
Verzadigd (g)	4,5	5,6	16,6		20%
EOV (g)	3	3,7			3%
MOV (g)	1	1,3			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,88	1,1			10%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	0,96	1,2		6%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,6	7		7%
D (µg)	0,4	0,5		4%
E (mg)	1,4	1,8		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	55,2	69		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	8,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	20		2%
Fosfor (mg)	84,8	106		15%
Magnesium (mg)	9,6	12		3%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	7	8,8		5%

IJzer (mg)	0,56	0,7	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,32	0,4	4%
Kalium (mg)	104	130	3%
Natrium (mg)	192	240	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	61,6	77		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	22,4	28		1%
Zeaxanthine (µg)	0,8	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60	75		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,8	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	3,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,64	0,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,9	23,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,5	10,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,56	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	0,56	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,56	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	65,6	82		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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