

Voedingswaardeberekening - Voorbeeld Banket - Appelroomvlaai**(LET OP! Een deel van de cijfers zijn fictief, niet gebruiken voor uw eigen berekeningen)****Receptuur - hoeveelheid ingrediënten in grammen**

	Vlaaideeg	Appelvulling	Banketbakkersroom	Kruimels	Totaal:
Tarwebloem	820			740	1560
Gist	45				45
Water	330		735		1065
Vlaaibodemverbeteraar	330				330
Banketbakkersroompoeder			265		265
Appel		2400			2400
Suiker		550			550
Bindmiddel		40			40
Kaneel		20			20
Boter				615	615
Basterdsuiker				500	500
Puddingpoeder				245	245

Voedingswaarde per 100 gram ingrediënt

	kJ	kcal	eiwit (g)	koolhydr. (g)	suikers (g)	vetten (g)	verzadigd vet (g)
Tarwebloem*	1493	352	12,6	71	1,8	1,1	0,4
Gist*	275	66	11,4	1	0	0,4	0,1
Water*	0	0	0	0	0	0	0
Vlaaibodemverbeteraar (fabrikant)	2838	679	0,3	30,2	15	63	21
Banketbakkersroompoeder (fabrikant)	1691	398	5	84	84	5	5
Appel, m schil*	254	60	0,3	13	10,4	0,2	0
Suiker*	1700	400	0	100	100	0	0
Bindmiddel*	1493	352	10,2	74,1	1,5	0,9	0,3
Kaneel (fabrikant)	1131	267	4	56	0	3	1,4
Boter, ongezoeten*	3030	737	0,7	1,1	1,1	81,1	52,9
Basterdsuiker*	1683	396	0	99	99	0	0
Puddingpoeder*	1449	341	0	85	70	0	0

* NEVO, 2016

Voedingswaarde op basis bijdrage aan receptuur

	kJ	kcal	eiwit	koolhydr.	suikers	vetten	verzadigd vet
Tarwebloem	23291	5491	197	1108	28	17	6
Gist	124	30	5	0	0	0	0
Water	0	0	0	0	0	0	0
Vlaai bodemverbeteraar	9365	2241	1	100	50	208	69
Banketbakkersroompoeder	4481	1055	13	223	223	13	13
Appel	6096	1440	7	312	250	5	0
Suiker	9350	2200	0	550	550	0	0
Bindmiddel	597	141	4	30	1	0	0
Kaneel	226	53	1	11	0	1	0
Boter	18635	4533	4	7	7	499	325
Basterdsuiker	8415	1980	0	495	495	0	0
Puddingpoeder	3550	835	0	208	172	0	0

Voedingswaarde per 7635 g Appelroomvlaai 84130 19999 232 3043 1774 743 415

Na het bakken wegen de vlaaien samen nog 6862 gram (10% water uit het product verdwenen)

De voedingswaarde is hetzelfde gebleven (het verdampen van water heeft er geen effect op).

Dus:

Voedingswaarde per 6862 g Appelroomvlaai 84130 19999 232 3043 1774 743 415

Dus:

Voedingswaarde per 100 g Appelroomvlaai	1226	291	3,4	44,3	25,8	10,8	6,0
Voedingswaarde kruimelvlaai NeVo	883	210	3,6	33,4	17,2	6,9	2,6
Voedingswaarde appeltaart NeVo	1183	282	3,5	41,4	22,5	11,3	4,4
Voedingswaarde vruchtenvlaai NeVo	943	224	3,6	37,4	20,5	6,7	2,4