Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

360 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 4) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-bloemkoolcurry	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1490	745			18%
kcal (kcal)	360	180			18%
Eiwit (g)	2,7	1,3	3,0		5%
Koolhydraten (g)	9	4,5	10,0		3%
Suiker (g)	3,2	1,6	3,6		6%
Water (g)	140	69,8			9%
Vet (g)	34,2	17,1	85,5		38%
Cholesterol (mg)	2,2	1,1			1%
Vezels (g)	2,5	1,3	1,4		8%
Verzadigd (g)	2,3	1,1	5,7		10%
EOV (g)	19	9,5			21%
MOV (g)	11,8	5,9			48%
Omega 3 (g)	3,3	1,7			244%
Omega 6 (g)	8,5	4,2			95%
Omega 3 ALA (g)	3,3	1,7			299%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,05	0,02		3%
B3 (mg)	1,1	0,55		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	29,8	14,9		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	7,6	3,8		58%
K (µg)	60,9	30,4		87%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	54	27		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,3	20,6		4%
Fosfor (mg)	71,6	35,8		13%
Magnesium (mg)	25,2	12,6		7%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	32,9	16,5		22%

IJzer (mg)	0,84	0,42	8%
Selenium (µg)	8	4	11%
Zink (mg)	0,45	0,23	5%
Kalium (mg)	452	226	13%
Natrium (mg)	492	246	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,3	6,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	0,51		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,43	0,22		
Polysacchariden (g)	5,8	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	0,23		
Som van vetzuren (g)	33,1	16,6		
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)	7,6	3,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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