Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

185 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 3) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel duchesse	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	777	518			9%
kcal (kcal)	185	123			9%
Eiwit (g)	3,8	2,6	8,3		7%
Koolhydraten (g)	24	16	52,1		9%
Suiker (g)	1,2	0,8	2,6		2%
Water (g)	128	85,6			9%
Vet (g)	7,5	5	36,7		8%
Cholesterol (mg)	72,8	48,5			24%
Vezels (g)	1,5	1	1,7		5%
Verzadigd (g)	4,3	2,9	21,1		19%
EOV (g)	1,9	1,3			2%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,06			7%
Omega 6 (g)	0,31	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,17		23%
B2 (mg)	0,07	0,05		5%
B3 (mg)	1,3	0,89		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,2		11%
C (mg)	10	6,7		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	3,2	2,2		5%
A (µg)	90,7	60,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,1	20,8		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,9	15,2		2%
Fosfor (mg)	101	67,6		18%
Magnesium (mg)	38,3	25,6		11%
Koper (mg)	0,15	0,10		17%
Jodium (µg)	27,4	18,3		18%

IJzer (mg)	1,3	0,87	12%
Selenium (µg)	5,7	3,8	8%
Zink (mg)	0,75	0,5	8%
Kalium (mg)	536	357	15%
Natrium (mg)	335	223	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40,2	26,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	87,5	58,4		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,61	0,41		
Polysacchariden (g)	22,8	15,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,91	0,61		
Som van vetzuren (g)	6,9	4,6		
Transvetten (g)	0,16	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
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