Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

487 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 3) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-gehaktovenschotel, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2027	579			24%
kcal (kcal)	487	139			24%
Eiwit (g)	16,8	4,8	13,8		30%
Koolhydraten (g)	39,4	11,3	32,4		15%
Suiker (g)	3,2	0,91	2,6		6%
Water (g)	257	73,4			17%
Vet (g)	28	8	51,7		31%
Cholesterol (mg)	72,6	20,7			24%
Vezels (g)	2,2	0,61	0,9		7%
Verzadigd (g)	16,3	4,7	30,2		73%
EOV (g)	8	2,3			9%
MOV (g)	1,3	0,37			5%
Omega 3 (g)	0,32	0,09			24%
Omega 6 (g)	0,85	0,24			10%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,09			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,1		33%
B2 (mg)	0,23	0,07		14%
B3 (mg)	6,7	1,9		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,23		29%
C (mg)	16,2	4,6		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,29		8%
K (µg)	11,1	3,2		16%
A (µg)	172	49,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,4	11,5		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,1	18		6%
Fosfor (mg)	230	65,7		42%
Magnesium (mg)	66,1	18,9		19%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	97,1	27,7		65%

IJzer (mg)	2,8	0,8	25%
Selenium (µg)	12,3	3,5	18%
Zink (mg)	3,7	1,1	42%
Kalium (mg)	941	269	27%
Natrium (mg)	1408	402	94%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	135	38,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	165	47,1		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	0,77		
Polysacchariden (g)	36,3	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,36		
Som van vetzuren (g)	26,5	7,6		
Transvetten (g)	0,73	0,21		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,29		
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