Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

441 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 3) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-hamovenschotel, fabrieksmatig, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1848	528			22%
kcal (kcal)	441	126			22%
Eiwit (g)	13,4	3,8	12,1		24%
Koolhydraten (g)	46,6	13,3	42,3		18%
Suiker (g)	3,3	0,94	3,0		7%
Water (g)	213	61			14%
Vet (g)	21	6	42,8		24%
Cholesterol (mg)	92,6	26,5			31%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,1		8%
Verzadigd (g)	13,4	3,8	27,4		60%
EOV (g)	5,4	1,5			6%
MOV (g)	0,96	0,27			4%
Omega 3 (g)	0,21	0,06			15%
Omega 6 (g)	0,63	0,18			7%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,05			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,65	0,19		59%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	6,1	1,8		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,15		19%
C (mg)	16,5	4,7		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,76	0,22		6%
K (µg)	8,8	2,5		13%
A (µg)	174	49,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,5	14,1		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,6	17,9		6%
Fosfor (mg)	233	66,5		42%
Magnesium (mg)	73,5	21		21%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	51,9	14,8		35%

IJzer (mg)	2,2	0,62	20%
Selenium (µg)	15,3	4,4	22%
Zink (mg)	1,3	0,36	14%
Kalium (mg)	1377	393	39%
Natrium (mg)	1241	355	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	86,3	24,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	164	46,9		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	0,61		
Polysacchariden (g)	43,3	12,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,5	0,72		
Som van vetzuren (g)	20,2	5,8		
Transvetten (g)	0,35	0,1		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,76	0,22		
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