Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

301 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 4) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1243	355			15%
kcal (kcal)	301	86			15%
Eiwit (g)	13,3	3,8	17,7		24%
Koolhydraten (g)	34,9	10	46,4		13%
Suiker (g)	3,1	0,88	4,1		6%
Water (g)	275	78,7			18%
Vet (g)	9,5	2,7	28,3		11%
Cholesterol (mg)	27,3	7,8			9%
Vezels (g)	10,5	3	7,0		35%
Verzadigd (g)	3,7	1,1	11,0		17%
EOV (g)	3,4	0,96			4%
MOV (g)	1,3	0,38			6%
Omega 3 (g)	0,31	0,09			22%
Omega 6 (g)	0,99	0,28			11%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,09			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,53	0,15		48%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	7	2		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,39	0,11		14%
C (mg)	16,6	4,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,32	0,09		2%
K (µg)	15,3	4,4		22%
A (µg)	1,5	0,42		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,5	12,4		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,3	10,1		4%
Fosfor (mg)	215	61,5		39%
Magnesium (mg)	68,4	19,5		20%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	71,2	20,4		47%

IJzer (mg)	1,8	0,52	17%
Selenium (µg)	9,6	2,7	14%
Zink (mg)	1,6	0,45	18%
Kalium (mg)	1044	298	30%
Natrium (mg)	1255	359	84%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	209	59,7		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,9	5,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,69		
Polysacchariden (g)	31,8	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,34		
Som van vetzuren (g)	8,9	2,6		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,32	0,09		
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