Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 2) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-hamovenschotel, Kokkikartano Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1880	537			22%
kcal (kcal)	448	128			22%
Eiwit (g)	12,8	3,7	11,5		23%
Koolhydraten (g)	43,5	12,4	38,8		17%
Suiker (g)	2,4	0,69	2,2		5%
Water (g)	261	74,7			17%
Vet (g)	23,5	6,7	47,2		26%
Cholesterol (mg)	54,7	15,6			18%
Vezels (g)	2,4	0,68	1,1		8%
Verzadigd (g)	13,6	3,9	27,3		61%
EOV (g)	6,3	1,8			7%
MOV (g)	1,4	0,4			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,08			22%
Omega 6 (g)	1	0,29			12%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,08			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,16		50%
B2 (mg)	0,26	0,07		16%
B3 (mg)	6,2	1,8		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,12		15%
C (mg)	14,9	4,3		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,54	0,15		4%
K (µg)	7,8	2,2		11%
A (µg)	138	39,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,2	11,2		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	91,4	26,1		9%
Fosfor (mg)	246	70,2		45%
Magnesium (mg)	65,6	18,8		19%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	67,5	19,3		45%

IJzer (mg)	1,9	0,55	18%
Selenium (µg)	13,7	3,9	20%
Zink (mg)	1	0,3	12%
Kalium (mg)	950	272	27%
Natrium (mg)	1241	355	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	80,1	22,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	131	37,4		16%
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	0,59		
Polysacchariden (g)	41,3	11,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,8	0,79		
Som van vetzuren (g)	22,1	6,3		
Transvetten (g)	0,47	0,13		
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)	0,54	0,15		
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