Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

417 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 7) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-hamovenschotel, met kookroom	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1740	497			21%
kcal (kcal)	417	119			21%
Eiwit (g)	16,8	4,8	16,2		30%
Koolhydraten (g)	28,9	8,3	27,7		11%
Suiker (g)	6,8	1,9	6,5		14%
Water (g)	260	74,3			17%
Vet (g)	24	6,9	51,9		27%
Cholesterol (mg)	74,4	21,3			25%
Vezels (g)	2,2	0,63	1,1		7%
Verzadigd (g)	14	4	30,3		63%
EOV (g)	6,5	1,9			7%
MOV (g)	1,4	0,4			6%
Omega 3 (g)	0,28	0,08			20%
Omega 6 (g)	1	0,29			11%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,07			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,65	0,19		59%
B2 (mg)	0,34	0,10		21%
B3 (mg)	9	2,6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,18		23%
C (mg)	14	4		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,91	0,26		7%
K (µg)	9,6	2,7		14%
A (µg)	165	47		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,1	10,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	127	36,3		13%
Fosfor (mg)	317	90,7		58%
Magnesium (mg)	64,1	18,3		18%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	62	17,7		41%

IJzer (mg)	2	0,56	18%
Selenium (µg)	21,1	6	30%
Zink (mg)	1,1	0,31	12%
Kalium (mg)	1164	333	33%
Natrium (mg)	1326	379	88%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	92,8	26,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	156	44,7		20%
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)	22,1	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	4,5	1,3		
Som van vetzuren (g)	22,5	6,4		
Transvetten (g)	0,54	0,15		
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)	0,91	0,26		
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