Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

469 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 5) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-hamovenschotel, met plantaardige kookroom	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1957	559			23%
kcal (kcal)	469	134			23%
Eiwit (g)	16	4,6	13,6		29%
Koolhydraten (g)	32,9	9,4	28,0		13%
Suiker (g)	5,3	1,5	4,5		11%
Water (g)	262	75			17%
Vet (g)	29,5	8,4	56,5		33%
Cholesterol (mg)	35	10			12%
Vezels (g)	2,7	0,77	1,1		9%
Verzadigd (g)	9,5	2,7	18,3		43%
EOV (g)	11,8	3,4			13%
MOV (g)	5,5	1,6			22%
Omega 3 (g)	1,4	0,39			101%
Omega 6 (g)	4,1	1,2			46%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,38			121%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,65	0,19		60%
B2 (mg)	0,25	0,07		15%
B3 (mg)	8,2	2,3		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,49	0,14		18%
C (mg)	16,7	4,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,62		17%
K (µg)	15,4	4,4		22%
A (µg)	41,8	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,7	11,3		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	16		6%
Fosfor (mg)	245	70		45%
Magnesium (mg)	65,7	18,8		19%
Koper (mg)	0,25	0,07		27%
Jodium (µg)	60,2	17,2		40%

IJzer (mg)	2,1	0,61	19%
Selenium (µg)	17,9	5,1	26%
Zink (mg)	1	0,30	11%
Kalium (mg)	1314	375	38%
Natrium (mg)	1382	395	92%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	44,2	12,6		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,73		
Polysacchariden (g)	27,5	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,35		
Som van vetzuren (g)	28,1	8		
Transvetten (g)	0,05	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)	2,2	0,62		
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