Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

364 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 7) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1530	437			18%
kcal (kcal)	364	104			18%
Eiwit (g)	16,2	4,6	17,8		29%
Koolhydraten (g)	35	10	38,4		13%
Suiker (g)	6,2	1,8	6,8		12%
Water (g)	272	77,8			18%
Vet (g)	17	4,9	42,1		19%
Cholesterol (mg)	91,4	26,1			30%
Vezels (g)	2	0,58	1,1		7%
Verzadigd (g)	9,7	2,8	24,1		44%
EOV (g)	4,7	1,3			5%
MOV (g)	1	0,29			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,05			13%
Omega 6 (g)	0,68	0,19			8%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,62	0,18		56%
B2 (mg)	0,39	0,11		24%
B3 (mg)	7,7	2,2		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	15,6	4,5		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,2		5%
K (µg)	6,7	1,9		10%
A (µg)	134	38,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,1	12,9		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	42,9		15%
Fosfor (mg)	302	86,4		55%
Magnesium (mg)	70,3	20,1		20%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	82,7	23,6		55%

IJzer (mg)	2,1	0,6	19%
Selenium (µg)	19,3	5,5	28%
Zink (mg)	1,3	0,37	14%
Kalium (mg)	985	281	28%
Natrium (mg)	1499	428	100%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	121	34,4		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	141	40,3		18%
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	0,74		
Polysacchariden (g)	28,8	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,33		
Som van vetzuren (g)	15,8	4,5		
Transvetten (g)	0,31	0,09		
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)	0,7	0,2		
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