Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39,6 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 73 en% · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel, magnetron, in schil gegaard, alleen schil, met zout	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	166	554			2%
kcal (kcal)	39,6	132			2%
Eiwit (g)	1,3	4,4	13,3		2%
Koolhydraten (g)	7,2	24,1	73,1		3%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	19,1	63,5			1%
Vet (g)	0,03	0,1	0,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	5,5	8,3		6%
Verzadigd (g)	0,01	0,03	0,2		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,15	0,49		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,6	15,3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	17		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	46		1%
Fosfor (mg)	24,6	82		4%
Magnesium (mg)	11,1	37		3%
Koper (mg)	0,26	0,88		29%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,8	5,9	16%
Selenium (µg)	0,15	0,5	0%
Zink (mg)	0,15	0,51	2%
Kalium (mg)	195	650	6%
Natrium (mg)	75,6	252	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

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