Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

408 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 40 en% · vet 58 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel O'Brien, diepvries, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1708	854			20%
kcal (kcal)	408	204			20%
Eiwit (g)	4,4	2,2	4,4		8%
Koolhydraten (g)	40,3	20,2	39,5		16%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	124	62			8%
Vet (g)	26,4	13,2	58,3		30%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	1,7	1,7		11%
Verzadigd (g)	6,6	3,3	14,6		30%
EOV (g)	11,6	5,8			13%
MOV (g)	6,9	3,5			28%
Omega 3 (g)	0,44	0,22			32%
Omega 6 (g)	6,5	3,3			73%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,22			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,27	0,14		17%
B3 (mg)	4	2		24%
B6 (mg)	0,75	0,38		50%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,8	10,4		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	12		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	20		4%
Fosfor (mg)	186	93		34%
Magnesium (mg)	68	34		19%
Koper (mg)	0,48	0,24		54%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,9	0,96	17%
Selenium (µg)	2,4	1,2	3%
Zink (mg)	1,1	0,55	12%
Kalium (mg)	946	473	27%
Natrium (mg)	86	43	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18	9		2%
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)	–	–		
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