Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 5) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	742	371			9%
kcal (kcal)	176	88			9%
Eiwit (g)	4	2	9,1		7%
Koolhydraten (g)	38	19	86,4		15%
Suiker (g)	2	1	4,5		4%
Water (g)	154	77			10%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	1,8	4,1		12%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	0,6	0,3		40%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	28	14		37%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	23		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	6		1%
Fosfor (mg)	120	60		22%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	5	2,5		3%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,74	0,37	8%
Kalium (mg)	900	450	26%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	200	100		10%
Zeaxanthine (µg)	32	16		16%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6	3		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	2		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	36	18		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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