Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

396 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 5) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-uiovenschotel, met diepvriesgroentemix en kookroom (15% plantaardig vet)	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1663	475			20%
kcal (kcal)	396	113			20%
Eiwit (g)	7,6	2,2	7,6		13%
Koolhydraten (g)	41,2	11,8	41,7		16%
Suiker (g)	4,9	1,4	5,0		10%
Water (g)	290	82,8			19%
Vet (g)	21,2	6,1	48,2		24%
Cholesterol (mg)	1,8	0,51			1%
Vezels (g)	2,8	0,8	1,4		9%
Verzadigd (g)	8,3	2,4	18,9		37%
EOV (g)	7,4	2,1			8%
MOV (g)	3,1	0,90			13%
Omega 3 (g)	0,77	0,22			57%
Omega 6 (g)	2,4	0,67			27%
Omega 3 ALA (g)	0,77	0,22			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,52	0,15		47%
B2 (mg)	0,15	0,04		10%
B3 (mg)	2,6	0,76		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,05		6%
C (mg)	26,9	7,7		36%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,34	0,10		3%
K (µg)	3,9	1,1		6%
A (µg)	4,4	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,2	17,2		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,9	14,5		5%
Fosfor (mg)	145	41,3		26%
Magnesium (mg)	65,6	18,7		19%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	51,5	14,7		34%

IJzer (mg)	1,8	0,51	16%
Selenium (µg)	2,8	0,81	4%
Zink (mg)	1	0,29	11%
Kalium (mg)	1400	400	40%
Natrium (mg)	771	220	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,7	6,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	1,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,35		
Polysacchariden (g)	36,3	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,44		
Som van vetzuren (g)	20,3	5,8		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,34	0,10		
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