Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

280 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 14) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-uiovenschotel, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1180	337			14%
kcal (kcal)	280	80			14%
Eiwit (g)	12,7	3,6	18,2		23%
Koolhydraten (g)	40,3	11,5	57,5		15%
Suiker (g)	9,7	2,8	13,9		19%
Water (g)	287	81,9			19%
Vet (g)	6,4	1,8	20,6		7%
Cholesterol (mg)	137	39,1			46%
Vezels (g)	3	0,85	2,1		10%
Verzadigd (g)	2,4	0,67	7,6		11%
EOV (g)	2,2	0,63			2%
MOV (g)	0,97	0,28			4%
Omega 3 (g)	0,2	0,06			15%
Omega 6 (g)	0,75	0,21			8%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,05			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,11		36%
B2 (mg)	0,41	0,12		26%
B3 (mg)	4	1,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,35		44%
C (mg)	17,8	5,1		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,29		8%
K (µg)	4,1	1,2		6%
A (µg)	111	31,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	63,2	18,1		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	194	55,4		19%
Fosfor (mg)	291	83,1		53%
Magnesium (mg)	68,5	19,6		20%
Koper (mg)	0,24	0,07		26%
Jodium (µg)	70,9	20,3		47%

IJzer (mg)	2,2	0,63	20%
Selenium (µg)	16,9	4,8	24%
Zink (mg)	1,8	0,52	20%
Kalium (mg)	1243	355	36%
Natrium (mg)	663	189	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,7	9,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	104	29,8		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,58		
Polysacchariden (g)	30,6	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,4		
Som van vetzuren (g)	5,6	1,6		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,29		
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