Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

378 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 7) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1579	451			19%
kcal (kcal)	378	108			19%
Eiwit (g)	7,3	2,1	7,7		13%
Koolhydraten (g)	37	10,6	39,1		14%
Suiker (g)	6,6	1,9	7,0		13%
Water (g)	258	73,6			17%
Vet (g)	21,2	6,1	50,4		24%
Cholesterol (mg)	2,5	0,71			1%
Vezels (g)	3,1	0,88	1,6		10%
Verzadigd (g)	8,3	2,4	19,8		37%
EOV (g)	7,4	2,1			8%
MOV (g)	3,1	0,89			13%
Omega 3 (g)	0,76	0,22			56%
Omega 6 (g)	2,4	0,67			27%
Omega 3 ALA (g)	0,76	0,22			69%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,1		33%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	2,2	0,64		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,05		6%
C (mg)	19	5,4		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,33	0,10		3%
K (µg)	3,8	1,1		5%
A (µg)	4,4	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,8	12,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	61,7	17,6		6%
Fosfor (mg)	143	40,8		26%
Magnesium (mg)	60,4	17,3		17%
Koper (mg)	0,23	0,07		25%
Jodium (µg)	51,5	14,7		34%

IJzer (mg)	1,7	0,49	15%
Selenium (µg)	2,8	0,8	4%
Zink (mg)	1,1	0,3	12%
Kalium (mg)	1289	368	37%
Natrium (mg)	772	221	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,4	5,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,1	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	0,33		
Polysacchariden (g)	30,4	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,4		
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)	0,33	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