Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,4 kcal per maaltijd · 198 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 3) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel, uit de oven, alleen schil, met zout	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	249	830			3%
kcal (kcal)	59,4	198			3%
Eiwit (g)	1,3	4,3	8,7		2%
Koolhydraten (g)	11,4	38,2	77,1		4%
Suiker (g)	0,42	1,4	2,8		1%
Water (g)	14,2	47,3			1%
Vet (g)	0,03	0,1	0,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	7,9	8,0		8%
Verzadigd (g)	0,01	0,03	0,1		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,12		3%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,18	0,61		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	13,5		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,04		0%
K (µg)	0,51	1,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	22		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,2	34		1%
Fosfor (mg)	30,3	101		6%
Magnesium (mg)	12,9	43		4%
Koper (mg)	0,25	0,82		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,1	7	19%
Selenium (µg)	0,21	0,7	0%
Zink (mg)	0,15	0,49	2%
Kalium (mg)	172	573	5%
Natrium (mg)	77,1	257	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	1,7		
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)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,01	0,04		
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