Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

427 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 7) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-varkensvleesovenschotel, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1789	511			21%
kcal (kcal)	427	122			21%
Eiwit (g)	26,7	7,6	25,0		48%
Koolhydraten (g)	31	8,9	29,1		12%
Suiker (g)	7,2	2,1	6,8		14%
Water (g)	275	78,5			18%
Vet (g)	21	6	44,4		24%
Cholesterol (mg)	189	54,1			63%
Vezels (g)	1,6	0,46	0,7		5%
Verzadigd (g)	7,3	2,1	15,3		33%
EOV (g)	8,8	2,5			10%
MOV (g)	3,1	0,89			13%
Omega 3 (g)	0,51	0,15			37%
Omega 6 (g)	2,5	0,72			28%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,12			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,02			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,75	0,21		68%
B2 (mg)	0,67	0,19		42%
B3 (mg)	10,1	2,9		59%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,5		63%
C (mg)	12,6	3,6		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,48		13%
K (µg)	7,9	2,3		11%
A (µg)	134	38,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,3	16,1		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	194	55,3		19%
Fosfor (mg)	413	118		75%
Magnesium (mg)	74,8	21,4		21%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	77,9	22,3		52%

IJzer (mg)	2,7	0,77	24%
Selenium (µg)	31,4	9	45%
Zink (mg)	3,8	1,1	42%
Kalium (mg)	1298	371	37%
Natrium (mg)	777	222	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,8	8,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	126	35,9		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	23,8	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,34		
Som van vetzuren (g)	19,6	5,6		
Transvetten (g)	0,11	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,48		
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