Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

291 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 4) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-vleesovenschotel, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1229	351			15%
kcal (kcal)	291	83			15%
Eiwit (g)	14,2	4,1	19,6		25%
Koolhydraten (g)	38,1	10,9	52,5		15%
Suiker (g)	2,6	0,75	3,6		5%
Water (g)	282	80,7			19%
Vet (g)	8,3	2,4	25,6		9%
Cholesterol (mg)	37,7	10,8			13%
Vezels (g)	2,5	0,71	1,7		8%
Verzadigd (g)	2,7	0,76	8,3		12%
EOV (g)	3,2	0,92			4%
MOV (g)	1,6	0,46			7%
Omega 3 (g)	0,16	0,05			12%
Omega 6 (g)	1,4	0,41			16%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,10		32%
B2 (mg)	0,17	0,05		11%
B3 (mg)	5,7	1,6		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,13		16%
C (mg)	13,6	3,9		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,16		4%
K (µg)	23,8	6,8		34%
A (µg)	11,9	3,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,7	11,3		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,9	8		3%
Fosfor (mg)	184	52,5		33%
Magnesium (mg)	65,9	18,8		19%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	6,3	1,8		4%

IJzer (mg)	2,2	0,62	20%
Selenium (µg)	10	2,9	14%
Zink (mg)	1,8	0,51	20%
Kalium (mg)	1202	343	34%
Natrium (mg)	1077	308	72%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,8	3,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,3	3,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,65		
Polysacchariden (g)	35,5	10,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,32		
Som van vetzuren (g)	7,7	2,2		
Transvetten (g)	0,11	0,03		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	0,16		
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