Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 2) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelbolletjes of aardappelwafeltjes, diepvries, onbereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1468	734			17%
kcal (kcal)	350	175			18%
Eiwit (g)	5,2	2,6	5,9		9%
Koolhydraten (g)	48,6	24,3	55,5		19%
Suiker (g)	1,6	0,8	1,8		3%
Water (g)	124	61,8			8%
Vet (g)	13,8	6,9	35,5		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,6	2,8	3,2		19%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	3,6		6%
EOV (g)	3,8	1,9			4%
MOV (g)	7,8	3,9			32%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	7,8	3,9			88%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	0,35	0,18		23%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	16	8		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,2	2,6		40%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	33	16,5		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	9		2%
Fosfor (mg)	76	38		14%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	5,6	2,8		4%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,62	0,31	7%
Kalium (mg)	644	322	18%
Natrium (mg)	694	347	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	52	26		3%
Zeaxanthine (µg)	8	4		4%
Lycopeen (µg)	4	2		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	4,2	2,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	46,8	23,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13	6,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,2	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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