Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 7) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelen, in halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	948	474			11%
kcal (kcal)	228	114			11%
Eiwit (g)	3,7	1,9	6,5		7%
Koolhydraten (g)	15,7	7,8	27,5		6%
Suiker (g)	4,2	2,1	7,3		8%
Water (g)	160	79,8			11%
Vet (g)	16,4	8,2	64,6		18%
Cholesterol (mg)	11,5	5,8			4%
Vezels (g)	0,9	0,45	0,8		3%
Verzadigd (g)	3,7	1,8	14,5		17%
EOV (g)	7,6	3,8			9%
MOV (g)	4,3	2,1			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,58			85%
Omega 6 (g)	3,1	1,5			35%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,58			104%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		12%
B2 (mg)	0,15	0,07		9%
B3 (mg)	1,2	0,58		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,14		10%
C (mg)	5,8	2,9		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,4		21%
K (µg)	17	8,5		24%
A (µg)	66,4	33,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,3	7,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	95,3	47,6		10%
Fosfor (mg)	102	51,1		19%
Magnesium (mg)	26,5	13,3		8%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	49,8	24,9		33%

IJzer (mg)	0,59	0,3	5%
Selenium (µg)	2,6	1,3	4%
Zink (mg)	0,55	0,28	6%
Kalium (mg)	475	237	14%
Natrium (mg)	670	335	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,6	13,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,7	34,3		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,30		
Polysacchariden (g)	11,5	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,57	0,28		
Som van vetzuren (g)	15,8	7,9		
Transvetten (g)	0,09	0,04		
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)	2,8	1,4		
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