Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 73 en% · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelgratin, in witte saus, zonder kaas, pakmix, niet bereid	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	524	1498			6%
kcal (kcal)	125	358			6%
Eiwit (g)	2,7	7,8	8,7		5%
Koolhydraten (g)	22,9	65,3	73,0		9%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	2,2	6,2			0%
Vet (g)	1,6	4,6	11,5		2%
Cholesterol (mg)	1,8	5			1%
Vezels (g)	3	8,6	4,8		10%
Verzadigd (g)	0,42	1,2	3,0		2%
EOV (g)	0,04	0,1			0%
MOV (g)	0,69	2			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,47			12%
Omega 6 (g)	0,52	1,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,47			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,04	0,12		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,06	0,18		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,8	16,5		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	32		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,7	62		2%
Fosfor (mg)	69	197		13%
Magnesium (mg)	20,7	59		6%
Koper (mg)	0,09	0,26		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	2,8	7,9	4%
Zink (mg)	0,32	0,92	4%
Kalium (mg)	317	905	9%
Natrium (mg)	552	1578	37%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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	0,03		
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