Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 40 en% · vet 38 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelgratin, in witte saus, zonder kaas, zelfgemaakt, met boter	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	734	367			9%
kcal (kcal)	176	88			9%
Eiwit (g)	5,7	2,9	13,0		10%
Koolhydraten (g)	17,8	8,9	40,4		7%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	162	80,9			11%
Vet (g)	7,4	3,7	37,6		8%
Cholesterol (mg)	24	12			8%
Vezels (g)	3,8	1,9	4,3		13%
Verzadigd (g)	4,5	2,3	23,1		20%
EOV (g)	2,1	1			2%
MOV (g)	0,33	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,12	0,06			9%
Omega 6 (g)	0,21	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,18	0,09		12%
B3 (mg)	3,5	1,8		21%
B6 (mg)	0,36	0,18		24%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	21,2	10,6		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	13		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	57		11%
Fosfor (mg)	126	63		23%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,33	0,16		36%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,57	10%
Selenium (µg)	3,2	1,6	5%
Zink (mg)	0,8	0,4	9%
Kalium (mg)	756	378	22%
Natrium (mg)	670	335	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
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)	–	–		
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)	0,23	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,09		
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