Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 28 en% · vet 51 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelgratin, met kaas, zelfgemaakt, met boter	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1118	559			13%
kcal (kcal)	268	134			13%
Eiwit (g)	10,1	5,1	15,1		18%
Koolhydraten (g)	18,9	9,5	28,2		7%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	148	74			10%
Vet (g)	15,2	7,6	51,0		17%
Cholesterol (mg)	46	23			15%
Vezels (g)	3,6	1,8	2,7		12%
Verzadigd (g)	9,5	4,7	31,8		43%
EOV (g)	4,3	2,1			5%
MOV (g)	0,55	0,28			2%
Omega 3 (g)	0,21	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,35	0,18			4%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,1			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		12%
B2 (mg)	0,23	0,12		15%
B3 (mg)	4,3	2,2		25%
B6 (mg)	0,35	0,17		23%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,8	9,9		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	122	61		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	13		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	119		24%
Fosfor (mg)	226	113		41%
Magnesium (mg)	40	20		11%
Koper (mg)	0,32	0,16		36%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	0,64	12%
Selenium (µg)	5,4	2,7	8%
Zink (mg)	1,4	0,69	15%
Kalium (mg)	792	396	23%
Natrium (mg)	866	433	58%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	128	64		16%
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)	0,48	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,27	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,33	0,17		
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