Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 3) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelkoekje	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	623	623			7%
kcal (kcal)	149	149			7%
Eiwit (g)	2,4	2,4	6,5		4%
Koolhydraten (g)	18,6	18,6	50,0		7%
Suiker (g)	0,96	0,96	2,6		2%
Water (g)	78,7	78,7			5%
Vet (g)	6,6	6,6	39,8		7%
Cholesterol (mg)	14,4	14,4			5%
Vezels (g)	1,5	1,5	2,0		5%
Verzadigd (g)	4,2	4,2	25,4		19%
EOV (g)	1,5	1,5			2%
MOV (g)	0,28	0,28			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,06			5%
Omega 6 (g)	0,14	0,14			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,18		16%
B2 (mg)	0,04	0,04		2%
B3 (mg)	0,99	0,99		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,4	9,4		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,24	0,24		2%
K (µg)	6,1	6,1		9%
A (µg)	52,8	52,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,5	22,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	12,5		1%
Fosfor (mg)	58,2	58,2		11%
Magnesium (mg)	29,8	29,8		9%
Koper (mg)	0,11	0,11		12%
Jodium (µg)	11,4	11,4		8%

IJzer (mg)	0,86	0,86	8%
Selenium (µg)	0,97	0,97	1%
Zink (mg)	0,4	0,4	4%
Kalium (mg)	613	613	18%
Natrium (mg)	202	202	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	162	162		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,3	66,3		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	0,39		
Polysacchariden (g)	17,7	17,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,7	0,7		
Som van vetzuren (g)	6,2	6,2		
Transvetten (g)	0,16	0,16		
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)	0,24	0,24		
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