Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 178 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelkoekje, met kaas, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	743	743			9%
kcal (kcal)	178	178			9%
Eiwit (g)	6,2	6,2	14,0		11%
Koolhydraten (g)	15,2	15,2	34,2		6%
Suiker (g)	1,1	1,1	2,4		2%
Water (g)	65	65			4%
Vet (g)	9,8	9,8	49,6		11%
Cholesterol (mg)	23,3	23,3			8%
Vezels (g)	1,1	1,1	1,3		4%
Verzadigd (g)	6,2	6,2	31,5		28%
EOV (g)	2,3	2,3			3%
MOV (g)	0,36	0,36			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,07			5%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,14		13%
B2 (mg)	0,07	0,07		5%
B3 (mg)	1,8	1,8		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,3		11%
C (mg)	6,3	6,3		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,23		2%
K (µg)	3,6	3,6		5%
A (µg)	77,9	77,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,5	19,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	153	153		15%
Fosfor (mg)	132	132		24%
Magnesium (mg)	29,2	29,2		8%
Koper (mg)	0,28	0,28		32%
Jodium (µg)	15	15		10%

IJzer (mg)	0,75	0,75	7%
Selenium (µg)	3,6	3,6	5%
Zink (mg)	0,96	0,96	11%
Kalium (mg)	506	506	14%
Natrium (mg)	206	206	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,2	54,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,4	82,4		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,99	0,99		
Polysacchariden (g)	14,1	14,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,58	0,58		
Som van vetzuren (g)	9,2	9,2		
Transvetten (g)	0,29	0,29		
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)	0,23	0,23		
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