Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 5) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelkoekje, met volle melk	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	642	642			8%
kcal (kcal)	153	153			8%
Eiwit (g)	3,6	3,6	9,5		6%
Koolhydraten (g)	19,1	19,1	50,0		7%
Suiker (g)	1,8	1,8	4,6		4%
Water (g)	67,8	67,8			5%
Vet (g)	6,5	6,5	38,1		7%
Cholesterol (mg)	29,2	29,2			10%
Vezels (g)	1,1	1,1	1,4		4%
Verzadigd (g)	1,5	1,5	8,7		7%
EOV (g)	2,9	2,9			3%
MOV (g)	1,6	1,6			7%
Omega 3 (g)	0,43	0,43			31%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			13%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,42			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,07	0,07		5%
B3 (mg)	1,2	1,2		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,2		7%
C (mg)	5,9	5,9		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,1		9%
K (µg)	6,5	6,5		9%
A (µg)	41,6	41,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,1	20,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,2	26,2		3%
Fosfor (mg)	72	72		13%
Magnesium (mg)	24,3	24,3		7%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	21	21		14%

IJzer (mg)	0,75	0,75	7%
Selenium (µg)	3,9	3,9	6%
Zink (mg)	0,47	0,47	5%
Kalium (mg)	451	451	13%
Natrium (mg)	254	254	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,2	14,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,9	40,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,58		
Polysacchariden (g)	17,4	17,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,51	0,51		
Som van vetzuren (g)	6,1	6,1		
Transvetten (g)	0,04	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
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