Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,8 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 2) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelkroketten, diepvries bereid	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	200	999			2%
kcal (kcal)	47,8	239			2%
Eiwit (g)	0,68	3,4	5,7		1%
Koolhydraten (g)	5,6	28,2	47,2		2%
Suiker (g)	0,18	0,9	1,5		0%
Water (g)	10,6	53,1			1%
Vet (g)	2,4	12	45,2		3%
Cholesterol (mg)	0,2	1			0%
Vezels (g)	0,44	2,2	1,8		1%
Verzadigd (g)	0,26	1,3	4,9		1%
EOV (g)	0,68	3,4			1%
MOV (g)	1,4	6,9			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,4	6,8			15%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,05	0,26		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1	5		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,6	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,4	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	44		1%
Fosfor (mg)	9,8	49		2%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,18	0,9	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	72	360	2%
Natrium (mg)	93,2	466	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	13		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,36	1,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	1,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,5	27,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	11,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,6	13		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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