Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,8 kcal per maaltijd · 169 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 4) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelkroketten diepvries, onbereid, geschikt voor frituur of oven	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	142	709			2%
kcal (kcal)	33,8	169			2%
Eiwit (g)	0,54	2,7	6,4		1%
Koolhydraten (g)	5	24,8	58,7		2%
Suiker (g)	0,34	1,7	4,0		1%
Water (g)	12,6	62,9			1%
Vet (g)	1,2	6	32,0		1%
Cholesterol (mg)	0,2	1			0%
Vezels (g)	0,42	2,1	2,5		1%
Verzadigd (g)	0,14	0,7	3,7		1%
EOV (g)	0,24	1,2			0%
MOV (g)	0,5	2,5			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,48	2,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,09		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,3	1,5		2%
B6 (mg)	0,03	0,13		2%
B12 (µg)	0,02	0,1		1%
C (mg)	1	5		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	2,1		3%
K (µg)	0,08	0,4		0%
A (µg)	0,6	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	15,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	35		1%
Fosfor (mg)	14,6	73		3%
Magnesium (mg)	4,4	22		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	0,4	2		0%

IJzer (mg)	0,12	0,6	1%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,10	0,48	1%
Kalium (mg)	54,8	274	2%
Natrium (mg)	70,8	354	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,4	17		0%
Zeaxanthine (µg)	0,6	3		0%
Lycopeen (µg)	0,2	1		0%
RAE (µg)	0,6	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,44	2,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,1	0,5		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,6	23,1		
K2 (µg)	0,02	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,1	5,7		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,8	4		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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