Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

469 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 5) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelovenschotel, met kip en kookroom	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1964	561			23%
kcal (kcal)	469	134			23%
Eiwit (g)	22,1	6,3	18,8		39%
Koolhydraten (g)	40,4	11,6	34,5		16%
Suiker (g)	5,6	1,6	4,8		11%
Water (g)	246	70,4			16%
Vet (g)	22,3	6,4	42,9		25%
Cholesterol (mg)	75,4	21,5			25%
Vezels (g)	2,8	0,8	1,2		9%
Verzadigd (g)	11,2	3,2	21,5		50%
EOV (g)	6,9	2			8%
MOV (g)	2,6	0,73			10%
Omega 3 (g)	0,6	0,17			44%
Omega 6 (g)	1,9	0,53			21%
Omega 3 ALA (g)	0,56	0,16			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,47	0,13		43%
B2 (mg)	0,3	0,09		19%
B3 (mg)	9,8	2,8		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	18,7	5,3		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,53		14%
K (µg)	55,8	15,9		80%
A (µg)	157	44,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,8	16,2		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	109	31,1		11%
Fosfor (mg)	287	81,9		52%
Magnesium (mg)	78,2	22,3		22%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	75,3	21,5		50%

IJzer (mg)	2,3	0,64	21%
Selenium (µg)	12,9	3,7	18%
Zink (mg)	2	0,56	22%
Kalium (mg)	1462	418	42%
Natrium (mg)	1015	290	68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	82,6	23,6		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	149	42,7		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1		
Polysacchariden (g)	34,8	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	4,1	1,2		
Som van vetzuren (g)	21,2	6,1		
Transvetten (g)	0,44	0,12		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,53		
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