Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 8) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelovenschotel, met kip, HK, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1197	342			14%
kcal (kcal)	284	81			14%
Eiwit (g)	15,2	4,4	21,5		27%
Koolhydraten (g)	30	8,6	42,3		12%
Suiker (g)	5,4	1,6	7,7		11%
Water (g)	286	81,6			19%
Vet (g)	10,8	3,1	34,2		12%
Cholesterol (mg)	29,8	8,5			10%
Vezels (g)	1,9	0,53	1,3		6%
Verzadigd (g)	3,1	0,89	9,9		14%
EOV (g)	4,8	1,4			5%
MOV (g)	1,7	0,5			7%
Omega 3 (g)	0,52	0,15			38%
Omega 6 (g)	1,2	0,34			14%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,14			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,23	0,07		14%
B3 (mg)	6,7	1,9		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,17		21%
C (mg)	12,8	3,7		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,47		13%
K (µg)	41,9	12		60%
A (µg)	12,5	3,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	38	10,9		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	96,7	27,6		10%
Fosfor (mg)	193	55		35%
Magnesium (mg)	57,9	16,5		17%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	12,8	3,7		9%

IJzer (mg)	1,5	0,43	14%
Selenium (µg)	8,9	2,5	13%
Zink (mg)	1,4	0,40	15%
Kalium (mg)	1007	288	29%
Natrium (mg)	1290	369	86%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,6	3,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,8	3,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,7		
Polysacchariden (g)	24,4	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,3		
Som van vetzuren (g)	9,7	2,8		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,47		
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