Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

389 kcal per maaltijd · 111 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelovenschotel, met sojagehakt, tomaat en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1628	465			19%
kcal (kcal)	389	111			19%
Eiwit (g)	26,3	7,5	27,1		47%
Koolhydraten (g)	33,6	9,6	34,6		13%
Suiker (g)	7,5	2,1	7,7		15%
Water (g)	261	74,5			17%
Vet (g)	14,5	4,1	33,5		16%
Cholesterol (mg)	61,3	17,5			20%
Vezels (g)	5,6	1,6	2,9		19%
Verzadigd (g)	7,5	2,2	17,5		34%
EOV (g)	4,1	1,2			5%
MOV (g)	1,4	0,39			6%
Omega 3 (g)	0,29	0,08			21%
Omega 6 (g)	1	0,29			11%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,08			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,12		38%
B2 (mg)	0,4	0,11		25%
B3 (mg)	7,2	2,1		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,37		46%
C (mg)	18,1	5,2		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,37		10%
K (µg)	17	4,9		24%
A (µg)	112	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	87,3	24,9		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	591	169		59%
Fosfor (mg)	533	152		97%
Magnesium (mg)	120	34,2		34%
Koper (mg)	0,58	0,17		65%
Jodium (µg)	64,4	18,4		43%

IJzer (mg)	4	1,1	36%
Selenium (µg)	16,5	4,7	24%
Zink (mg)	3,8	1,1	42%
Kalium (mg)	1288	368	37%
Natrium (mg)	967	276	64%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	222	63,5		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	132	37,8		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	26,1	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2	0,58		
Som van vetzuren (g)	13,4	3,8		
Transvetten (g)	0,31	0,09		
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)	1,3	0,37		
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