Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 8) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelovenschotel, met tonijn en aardappelpuree, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1358	388			16%
kcal (kcal)	322	92			16%
Eiwit (g)	25,2	7,2	31,3		45%
Koolhydraten (g)	37,1	10,6	46,0		14%
Suiker (g)	6,2	1,8	7,7		12%
Water (g)	281	80,3			19%
Vet (g)	7,1	2	19,8		8%
Cholesterol (mg)	47,4	13,5			16%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,5		8%
Verzadigd (g)	1,9	0,53	5,2		8%
EOV (g)	1,9	0,54			2%
MOV (g)	2,5	0,72			10%
Omega 3 (g)	0,51	0,15			38%
Omega 6 (g)	2	0,58			23%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,1			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,04			62%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,12		37%
B2 (mg)	0,25	0,07		16%
B3 (mg)	18,3	5,2		108%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,1	1,2		145%
C (mg)	16,9	4,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,4		11%
K (µg)	6,9	2		10%
A (µg)	20,7	5,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,4	12,4		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	130	37,1		13%
Fosfor (mg)	317	90,7		58%
Magnesium (mg)	90,8	26,0		26%
Koper (mg)	0,31	0,09		35%
Jodium (µg)	76,7	21,9		51%

IJzer (mg)	2,5	0,73	23%
Selenium (µg)	38,5	11	55%
Zink (mg)	2,2	0,63	24%
Kalium (mg)	1496	428	43%
Natrium (mg)	1173	335	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,4	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,2	6,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,2		
Polysacchariden (g)	30,9	8,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,41		
Som van vetzuren (g)	6,5	1,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,4		
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