Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 3) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpannenkoekjes	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1123	1123			13%
kcal (kcal)	268	268			13%
Eiwit (g)	6,1	6,1	9,1		11%
Koolhydraten (g)	24,5	24,5	36,6		9%
Suiker (g)	1,8	1,8	2,7		4%
Water (g)	47,8	47,8			3%
Vet (g)	14,8	14,8	49,6		17%
Cholesterol (mg)	95	95			32%
Vezels (g)	3,3	3,3	2,5		11%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	8,4		11%
EOV (g)	3,7	3,7			4%
MOV (g)	7,5	7,5			31%
Omega 3 (g)	0,87	0,87			64%
Omega 6 (g)	6,6	6,6			75%
Omega 3 ALA (g)	0,86	0,86			77%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,16		14%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	3,1	3,1		18%
B6 (mg)	0,45	0,45		30%
B12 (µg)	0,29	0,29		10%
C (mg)	27,6	27,6		37%
D (µg)	0,3	0,3		3%
E (mg)	0,25	0,25		2%
K (µg)	2,7	2,7		4%
A (µg)	31	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	45	45		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	32		3%
Fosfor (mg)	128	128		23%
Magnesium (mg)	36	36		10%
Koper (mg)	0,18	0,18		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,7	1,7	15%
Selenium (µg)	8,9	8,9	13%
Zink (mg)	0,7	0,7	8%
Kalium (mg)	622	622	18%
Natrium (mg)	764	764	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	32	32		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,9	20,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,23	0,23		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,01		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,13		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	0,01		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
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