Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 28) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpap, dun, met aardappelparels en melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	612	306			7%
kcal (kcal)	146	73			7%
Eiwit (g)	6,3	3,1	17,2		11%
Koolhydraten (g)	16,5	8,3	45,2		6%
Suiker (g)	10,1	5	27,7		20%
Water (g)	187	93,7			12%
Vet (g)	5,9	3	36,5		7%
Cholesterol (mg)	14,6	7,3			5%
Vezels (g)	0,11	0,06	0,2		0%
Verzadigd (g)	2,7	1,4	16,8		12%
EOV (g)	2,1	1			2%
MOV (g)	0,84	0,42			3%
Omega 3 (g)	0,22	0,11			16%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,11			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		7%
B2 (mg)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	1,8	0,88		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	0,28		4%
K (µg)	3,6	1,8		5%
A (µg)	36	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	5,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	254	127		25%
Fosfor (mg)	196	97,8		36%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	57,4	28,7		38%

IJzer (mg)	0,16	0,08	1%
Selenium (µg)	5,8	2,9	8%
Zink (mg)	0,87	0,44	10%
Kalium (mg)	319	159	9%
Natrium (mg)	497	248	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,2	10,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,8	18,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	6,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,21		
Som van vetzuren (g)	5,7	2,9		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,28		
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