Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 25) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	658	329			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	6	3	15,3		11%
Koolhydraten (g)	25,8	12,9	66,2		10%
Suiker (g)	9,7	4,9	25,0		19%
Water (g)	180	90,2			12%
Vet (g)	3	1,5	17,3		3%
Cholesterol (mg)	12,7	6,4			4%
Vezels (g)	0,28	0,14	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,1	1	12,0		9%
EOV (g)	0,72	0,36			1%
MOV (g)	0,07	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,37	0,18		23%
B3 (mg)	1,7	0,85		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	2	1,0		20%
E (mg)	0,06	0,03		0%
K (µg)	0,66	0,33		1%
A (µg)	24,2	12,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	122		24%
Fosfor (mg)	196	97,9		36%
Magnesium (mg)	23,8	11,9		7%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	58,3	29,2		39%

IJzer (mg)	0,23	0,11	2%
Selenium (µg)	5,7	2,8	8%
Zink (mg)	0,86	0,43	10%
Kalium (mg)	311	155	9%
Natrium (mg)	467	234	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,4	8,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,6	12,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,96	0,48		
Polysacchariden (g)	16,1	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,9	1,5		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,06	0,03		
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