Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

192 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 18) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree, instant, bereid met halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	812	406			10%
kcal (kcal)	192	96			10%
Eiwit (g)	8,2	4,1	17,1		15%
Koolhydraten (g)	33	16,5	68,8		13%
Suiker (g)	8,4	4,2	17,5		17%
Water (g)	152	76,1			10%
Vet (g)	2,6	1,3	12,2		3%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	2,2	1,1	2,3		7%
Verzadigd (g)	1,6	0,8	7,5		7%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,3	0,15		20%
B12 (µg)	0,76	0,38		27%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,2	0,6		2%
A (µg)	24	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,6	10,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	216	108		22%
Fosfor (mg)	224	112		41%
Magnesium (mg)	42	21		12%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	29	14,5		19%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,92	0,46	10%
Kalium (mg)	620	310	18%
Natrium (mg)	218	109	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	26	13		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	1,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	5,6	2,8		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	24,4	12,2		
K2 (µg)	0,8	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		

Verz vetz rest (g)	0,04	0,02

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