Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 11) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree, instant, gemiddeld bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	704	352			8%
kcal (kcal)	166	83			8%
Eiwit (g)	5,8	2,9	14,0		10%
Koolhydraten (g)	28,2	14,1	68,0		11%
Suiker (g)	4,6	2,3	11,1		9%
Water (g)	160	79,9			11%
Vet (g)	3	1,5	16,3		3%
Cholesterol (mg)	4	2			1%
Vezels (g)	2,2	1,1	2,7		7%
Verzadigd (g)	1,8	0,9	9,8		8%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	3	1,5		18%
B6 (mg)	0,47	0,23		31%
B12 (µg)	0,38	0,19		14%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	12	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	6,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	126	63		13%
Fosfor (mg)	188	94		34%
Magnesium (mg)	34	17		10%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	18	9		12%

IJzer (mg)	0,6	0,3	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,68	0,34	8%
Kalium (mg)	634	317	18%
Natrium (mg)	140	70	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12	6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	1,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	1,6		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23,6	11,8		
K2 (µg)	0,4	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14	7		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,01		

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