Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 7) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree met margarine, vers bereid met halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	700	350			8%
kcal (kcal)	166	83			8%
Eiwit (g)	4,4	2,2	10,6		8%
Koolhydraten (g)	27,8	13,9	67,0		11%
Suiker (g)	2,8	1,4	6,7		6%
Water (g)	160	80,1			11%
Vet (g)	3,6	1,8	19,5		4%
Cholesterol (mg)	2	1			1%
Vezels (g)	2,4	1,2	2,9		8%
Verzadigd (g)	1,6	0,8	8,7		7%
EOV (g)	1	0,5			1%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
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)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	0,29	0,15		19%
B12 (µg)	0,24	0,12		9%
C (mg)	14	7		19%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	0,8	0,4		1%
A (µg)	30	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	29	14,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76	38		8%
Fosfor (mg)	112	56		20%
Magnesium (mg)	34	17		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	11,2	5,6		7%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	584	292	17%
Natrium (mg)	42	21	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	6	3		3%
Lycopeen (µg)	2	1		0%
RAE (µg)	32	16		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	1,4		5%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	0,9		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	25,2	12,6		
K2 (µg)	0,2	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	0,02	0,01		
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)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32	16		
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