Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 6) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree, met spinazie	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	662	331			8%
kcal (kcal)	158	79			8%
Eiwit (g)	4,1	2	10,4		7%
Koolhydraten (g)	24,5	12,2	62,0		9%
Suiker (g)	2,3	1,1	5,7		5%
Water (g)	160	80,1			11%
Vet (g)	4	2	22,9		5%
Cholesterol (mg)	3,7	1,9			1%
Vezels (g)	1,9	0,95	2,4		6%
Verzadigd (g)	0,98	0,49	5,6		4%
EOV (g)	1,7	0,85			2%
MOV (g)	1,1	0,53			4%
Omega 3 (g)	0,32	0,16			24%
Omega 6 (g)	0,72	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,16			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,13	0,07		8%
B3 (mg)	1,6	0,82		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,06		4%
C (mg)	18,5	9,3		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,94	0,47		7%
K (µg)	64,2	32,1		92%
A (µg)	16	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,1	27,5		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,2	31,6		6%
Fosfor (mg)	101	50,4		18%
Magnesium (mg)	50,6	25,3		14%
Koper (mg)	0,16	0,08		17%
Jodium (µg)	28,9	14,5		19%

IJzer (mg)	1,4	0,71	13%
Selenium (µg)	3,9	2	6%
Zink (mg)	0,68	0,34	8%
Kalium (mg)	684	342	20%
Natrium (mg)	386	193	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	669	335		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	71,6	35,8		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,33		
Polysacchariden (g)	22,2	11,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,93	0,47		
Som van vetzuren (g)	3,8	1,9		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	0,94	0,47		
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