Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

364 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 6) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree-ovenschotel, met gehakt, Kokkikartano Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1530	437			18%
kcal (kcal)	364	104			18%
Eiwit (g)	15,4	4,4	17,0		28%
Koolhydraten (g)	37,3	10,7	41,0		14%
Suiker (g)	5,4	1,6	6,0		11%
Water (g)	260	74,4			17%
Vet (g)	15,7	4,5	38,7		18%
Cholesterol (mg)	47	13,4			16%
Vezels (g)	2,4	0,7	1,3		8%
Verzadigd (g)	9	2,6	22,2		40%
EOV (g)	4,7	1,4			5%
MOV (g)	0,58	0,17			2%
Omega 3 (g)	0,14	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,36	0,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,39	0,11		35%
B2 (mg)	0,24	0,07		15%
B3 (mg)	5,9	1,7		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	15,8	4,5		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,52	0,15		4%
K (µg)	5,4	1,6		8%
A (µg)	88,1	25,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,8	12		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	31,7		11%
Fosfor (mg)	249	71		45%
Magnesium (mg)	74,6	21,3		21%
Koper (mg)	0,26	0,07		28%
Jodium (µg)	17,6	5		12%

IJzer (mg)	2,5	0,73	23%
Selenium (µg)	11,2	3,2	16%
Zink (mg)	3,4	0,97	38%
Kalium (mg)	1004	287	29%
Natrium (mg)	1364	390	91%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	72,7	20,8		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	87,3	24,9		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	0,7		
Polysacchariden (g)	31,9	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,6	0,75		
Som van vetzuren (g)	14,8	4,2		
Transvetten (g)	0,39	0,11		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,52	0,15		
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