Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 5) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1873	535			22%
kcal (kcal)	448	128			22%
Eiwit (g)	19,1	5,5	17,0		34%
Koolhydraten (g)	42,4	12,1	37,8		16%
Suiker (g)	5,1	1,5	4,6		10%
Water (g)	256	73,1			17%
Vet (g)	21,7	6,2	43,5		24%
Cholesterol (mg)	43,9	12,6			15%
Vezels (g)	3,5	1,0	1,6		12%
Verzadigd (g)	9,4	2,7	18,9		42%
EOV (g)	8,8	2,5			10%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,47	0,13			34%
Omega 6 (g)	1,1	0,32			13%
Omega 3 ALA (g)	0,47	0,13			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,29	0,08		18%
B3 (mg)	8,2	2,4		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,98	0,28		35%
C (mg)	12,1	3,4		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,35		9%
K (µg)	13,6	3,9		19%
A (µg)	39,1	11,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	8,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	123	35,2		12%
Fosfor (mg)	262	74,9		48%
Magnesium (mg)	67,2	19,2		19%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	12,9	3,7		9%

IJzer (mg)	2,4	0,67	21%
Selenium (µg)	17	4,8	24%
Zink (mg)	4,9	1,4	54%
Kalium (mg)	978	280	28%
Natrium (mg)	1221	349	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,5	9,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,6	11,3		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,87		
Polysacchariden (g)	37,2	10,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	20,5	5,9		
Transvetten (g)	0,58	0,16		
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)	1,2	0,35		
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