Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

420 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 6) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1750	500			21%
kcal (kcal)	420	120			21%
Eiwit (g)	17,4	5	16,6		31%
Koolhydraten (g)	33,4	9,6	31,8		13%
Suiker (g)	6,3	1,8	6,0		13%
Water (g)	267	76,2			18%
Vet (g)	23,2	6,6	49,7		26%
Cholesterol (mg)	73,5	21			25%
Vezels (g)	1,8	0,52	0,9		6%
Verzadigd (g)	9,8	2,8	21,1		44%
EOV (g)	9	2,6			10%
MOV (g)	3	0,85			12%
Omega 3 (g)	0,61	0,17			44%
Omega 6 (g)	2,3	0,67			26%
Omega 3 ALA (g)	0,59	0,17			53%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,1		33%
B2 (mg)	0,38	0,11		24%
B3 (mg)	6	1,7		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,27		34%
C (mg)	12,4	3,6		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	0,6		16%
K (µg)	16,6	4,7		24%
A (µg)	39,4	11,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,4	13		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	163	46,7		16%
Fosfor (mg)	282	80,5		51%
Magnesium (mg)	70,6	20,2		20%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	23,8	6,8		16%

IJzer (mg)	2,1	0,59	19%
Selenium (µg)	16,4	4,7	23%
Zink (mg)	3	0,86	33%
Kalium (mg)	994	284	28%
Natrium (mg)	1089	311	73%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,8	5,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	36,6	10,5		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	0,80		
Polysacchariden (g)	27,1	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,31		
Som van vetzuren (g)	22,2	6,3		
Transvetten (g)	0,41	0,12		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,6		
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