Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

434 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 6) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree-ovenschotel, met half-om-half gehakt en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1813	518			22%
kcal (kcal)	434	124			22%
Eiwit (g)	21,2	6,1	19,6		38%
Koolhydraten (g)	37,1	10,6	34,2		14%
Suiker (g)	6,2	1,8	5,7		12%
Water (g)	256	73,1			17%
Vet (g)	21,2	6	43,9		24%
Cholesterol (mg)	55,1	15,7			18%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,1		8%
Verzadigd (g)	8,8	2,5	18,2		39%
EOV (g)	9,2	2,6			10%
MOV (g)	1,8	0,52			7%
Omega 3 (g)	0,3	0,08			22%
Omega 6 (g)	1,4	0,4			16%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,08			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,5	0,14		45%
B2 (mg)	0,33	0,10		21%
B3 (mg)	9,7	2,8		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,33		41%
C (mg)	16,9	4,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,74	0,21		6%
K (µg)	6,2	1,8		9%
A (µg)	28,9	8,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,7	12,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	37		13%
Fosfor (mg)	286	81,6		52%
Magnesium (mg)	74,2	21,2		21%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	68	19,4		45%

IJzer (mg)	2,5	0,72	23%
Selenium (µg)	20,3	5,8	29%
Zink (mg)	4	1,2	45%
Kalium (mg)	1397	399	40%
Natrium (mg)	883	252	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,4	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	29,6	8,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	0,97		
Polysacchariden (g)	30,9	8,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,41		
Som van vetzuren (g)	20	5,7		
Transvetten (g)	0,18	0,05		
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)	0,74	0,21		
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