Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

403 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 7) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree-ovenschotel, met ringworst en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1750	500			21%
kcal (kcal)	403	115			20%
Eiwit (g)	15,2	4,4	15,1		27%
Koolhydraten (g)	45	12,9	44,7		17%
Suiker (g)	7,1	2	7,0		14%
Water (g)	286	81,6			19%
Vet (g)	16,7	4,8	37,3		19%
Cholesterol (mg)	34,2	9,8			11%
Vezels (g)	2,6	0,75	1,3		9%
Verzadigd (g)	6,6	1,9	14,7		29%
EOV (g)	6,8	1,9			8%
MOV (g)	2,2	0,62			9%
Omega 3 (g)	0,32	0,09			23%
Omega 6 (g)	1,8	0,51			20%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,08			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,67	0,19		61%
B2 (mg)	0,31	0,09		19%
B3 (mg)	6,4	1,8		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	17,5	5		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,65	0,19		5%
K (µg)	5,4	1,6		8%
A (µg)	20,8	5,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	46,6	13,3		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	139	39,8		14%
Fosfor (mg)	272	77,8		50%
Magnesium (mg)	76,1	21,8		22%
Koper (mg)	0,26	0,08		29%
Jodium (µg)	64,3	18,4		43%

IJzer (mg)	2,2	0,64	20%
Selenium (µg)	11,5	3,3	16%
Zink (mg)	2,2	0,62	24%
Kalium (mg)	1408	402	40%
Natrium (mg)	1133	324	76%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,4	7,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,9	6,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,7		
Polysacchariden (g)	37,9	10,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,42		
Som van vetzuren (g)	15,8	4,5		
Transvetten (g)	0,07	0,02		
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)	0,65	0,19		
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