Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

473 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 14) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree-ovenschotel, met rundergehakt, aardappelpuree uit poeder en melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1985	567			24%
kcal (kcal)	473	135			24%
Eiwit (g)	24,2	6,9	20,5		43%
Koolhydraten (g)	49	14	41,5		19%
Suiker (g)	16,6	4,8	14,1		33%
Water (g)	250	71,3			17%
Vet (g)	18,6	5,3	35,5		21%
Cholesterol (mg)	54,9	15,7			18%
Vezels (g)	3,4	0,98	1,4		11%
Verzadigd (g)	8,6	2,5	16,5		39%
EOV (g)	7,3	2,1			8%
MOV (g)	0,69	0,2			3%
Omega 3 (g)	0,14	0,04			11%
Omega 6 (g)	0,47	0,13			5%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		23%
B2 (mg)	0,71	0,2		44%
B3 (mg)	9	2,6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,53		66%
C (mg)	12,3	3,5		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,64	0,18		5%
K (µg)	5,4	1,5		8%
A (µg)	51,8	14,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	5,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	405	116		40%
Fosfor (mg)	462	132		84%
Magnesium (mg)	94	26,9		27%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	74,4	21,3		50%

IJzer (mg)	2,8	0,8	26%
Selenium (µg)	23	6,6	33%
Zink (mg)	5,7	1,6	63%
Kalium (mg)	1625	464	46%
Natrium (mg)	987	282	66%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57	16,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	53,8	15,4		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	32,4	9,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,9	0,54		
Som van vetzuren (g)	17,1	4,9		
Transvetten (g)	0,45	0,13		
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)	0,64	0,18		
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