Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

361 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 4) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1509	431			18%
kcal (kcal)	361	103			18%
Eiwit (g)	16,5	4,7	18,3		29%
Koolhydraten (g)	37	10,6	41,1		14%
Suiker (g)	3,6	1	4,0		7%
Water (g)	274	78,4			18%
Vet (g)	15	4,3	37,4		17%
Cholesterol (mg)	38,6	11			13%
Vezels (g)	3,5	1	2,0		12%
Verzadigd (g)	6	1,7	14,9		27%
EOV (g)	6,5	1,9			7%
MOV (g)	0,62	0,18			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,43	0,12			5%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		15%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	6,9	2		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,23		29%
C (mg)	9,5	2,7		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,58	0,17		4%
K (µg)	4,6	1,3		7%
A (µg)	19	5,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	2,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	86,5	24,7		9%
Fosfor (mg)	222	63,5		40%
Magnesium (mg)	65,9	18,8		19%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	37,8	10,8		25%

IJzer (mg)	2,8	0,79	25%
Selenium (µg)	16,1	4,6	23%
Zink (mg)	4,7	1,4	53%
Kalium (mg)	1253	358	36%
Natrium (mg)	905	259	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,1	9,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19	5,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,86		
Polysacchariden (g)	33,5	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,39		
Som van vetzuren (g)	13,5	3,9		
Transvetten (g)	0,4	0,11		
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)	0,58	0,17		
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