Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

406 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 10) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree-ovenschotel, met rundergehakt, Atria, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1694	484			20%
kcal (kcal)	406	116			20%
Eiwit (g)	16,1	4,6	15,9		29%
Koolhydraten (g)	39,6	11,3	39,0		15%
Suiker (g)	9,8	2,8	9,7		20%
Water (g)	199	57			13%
Vet (g)	19,6	5,6	43,4		22%
Cholesterol (mg)	27,5	7,9			9%
Vezels (g)	2,8	0,8	1,4		9%
Verzadigd (g)	7,1	2	15,7		32%
EOV (g)	8,4	2,4			9%
MOV (g)	2,6	0,74			11%
Omega 3 (g)	0,78	0,22			57%
Omega 6 (g)	1,7	0,5			20%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,22			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,46	0,13		28%
B3 (mg)	6,7	1,9		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	10,4	3		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,49		13%
K (µg)	17,3	4,9		25%
A (µg)	19,3	5,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,8	8,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	69,8		24%
Fosfor (mg)	296	84,6		54%
Magnesium (mg)	62,6	17,9		18%
Koper (mg)	0,21	0,06		23%
Jodium (µg)	80,3	22,9		54%

IJzer (mg)	1,7	0,48	15%
Selenium (µg)	13,4	3,8	19%
Zink (mg)	3,6	1	41%
Kalium (mg)	933	267	27%
Natrium (mg)	1006	287	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,7	5,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,5	5,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,74		
Polysacchariden (g)	29,8	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	18,7	5,3		
Transvetten (g)	0,59	0,17		
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)	1,7	0,49		
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