Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

399 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 6) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1680	480			20%
kcal (kcal)	399	114			20%
Eiwit (g)	22,4	6,4	22,5		40%
Koolhydraten (g)	37,1	10,6	37,2		14%
Suiker (g)	6,2	1,8	6,2		12%
Water (g)	259	74			17%
Vet (g)	17	4,9	38,4		19%
Cholesterol (mg)	49,8	14,2			17%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,2		8%
Verzadigd (g)	7,4	2,1	16,7		33%
EOV (g)	7,4	2,1			8%
MOV (g)	0,96	0,27			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,07			18%
Omega 6 (g)	0,64	0,18			7%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,07			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,12		38%
B2 (mg)	0,3	0,09		19%
B3 (mg)	8,2	2,3		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,36		45%
C (mg)	16,9	4,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,22		6%
K (µg)	5,6	1,6		8%
A (µg)	33,9	9,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,1	12,9		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	36,8		13%
Fosfor (mg)	294	83,9		53%
Magnesium (mg)	75,9	21,7		22%
Koper (mg)	0,26	0,08		29%
Jodium (µg)	68	19,4		45%

IJzer (mg)	3,1	0,88	28%
Selenium (µg)	17,8	5,1	25%
Zink (mg)	5,6	1,6	62%
Kalium (mg)	1413	404	40%
Natrium (mg)	890	254	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40,9	11,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,5	9,9		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1		
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)	16,1	4,6		
Transvetten (g)	0,24	0,07		
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)	0,78	0,22		
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