Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

445 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1859	531			22%
kcal (kcal)	445	127			22%
Eiwit (g)	18,1	5,2	16,3		32%
Koolhydraten (g)	41	11,7	36,9		16%
Suiker (g)	5,3	1,5	4,8		11%
Water (g)	261	74,5			17%
Vet (g)	22	6,3	44,6		25%
Cholesterol (mg)	45,4	13			15%
Vezels (g)	2,3	0,67	1,0		8%
Verzadigd (g)	6,4	1,8	13,0		29%
EOV (g)	10,5	3			12%
MOV (g)	3,6	1			15%
Omega 3 (g)	1,1	0,33			84%
Omega 6 (g)	2,4	0,69			27%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,33			103%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,12		40%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	6,6	1,9		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,29		36%
C (mg)	17	4,9		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	0,67		18%
K (µg)	19	5,4		27%
A (µg)	23	6,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,6	13,6		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	117	33,4		12%
Fosfor (mg)	262	74,9		48%
Magnesium (mg)	74,9	21,4		21%
Koper (mg)	0,26	0,07		28%
Jodium (µg)	76,9	22		51%

IJzer (mg)	2,7	0,77	25%
Selenium (µg)	14,6	4,2	21%
Zink (mg)	4,2	1,2	47%
Kalium (mg)	1411	403	40%
Natrium (mg)	974	278	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,3	8,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,6	6,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	0,83		
Polysacchariden (g)	35,7	10,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,43		
Som van vetzuren (g)	21	6		
Transvetten (g)	0,39	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	0,67		
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