Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 8) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpuree, vers bereid met halfvolle melk, zonder vet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	622	311			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	4,6	2,3	12,4		8%
Koolhydraten (g)	28,2	14,1	76,2		11%
Suiker (g)	2,8	1,4	7,6		6%
Water (g)	162	81			11%
Vet (g)	1,2	0,6	7,3		1%
Cholesterol (mg)	2	1			1%
Vezels (g)	2,4	1,2	3,2		8%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	3,6		3%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,07			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	0,29	0,15		20%
B12 (µg)	0,24	0,12		9%
C (mg)	14	7		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	8	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,4	14,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78	39		8%
Fosfor (mg)	114	57		21%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	11,4	5,7		8%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	592	296	17%
Natrium (mg)	28	14	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	42	21		2%
Zeaxanthine (µg)	6	3		3%
Lycopeen (µg)	2	1		0%
RAE (µg)	8	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	1,4		5%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	0,9		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	25,4	12,7		
K2 (µg)	0,2	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	5		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,01		

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