Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

736 kcal per maaltijd · 368 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 2) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpureepoeder, gemiddeld, geschikt voor bereiding met water of melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3114	1557			37%
kcal (kcal)	736	368			37%
Eiwit (g)	17,2	8,6	9,3		31%
Koolhydraten (g)	140	70,2	76,3		54%
Suiker (g)	4,4	2,2	2,4		9%
Water (g)	21	10,5			1%
Vet (g)	9,2	4,6	11,3		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,6	6,3	3,4		42%
Verzadigd (g)	5,8	2,9	7,1		26%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	1,8	0,9			7%
Omega 3 (g)	0,8	0,4			59%
Omega 6 (g)	1	0,5			11%
Omega 3 ALA (g)	0,84	0,42			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,16		29%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	12,8	6,4		75%
B6 (mg)	2,4	1,2		163%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	43	21,5		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	54		11%
Fosfor (mg)	554	277		101%
Magnesium (mg)	136	68		39%
Koper (mg)	0,4	0,2		44%
Jodium (µg)	28,6	14,3		19%

IJzer (mg)	2,8	1,4	25%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,9	0,95	21%
Kalium (mg)	2798	1399	80%
Natrium (mg)	620	310	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	15,4	7,7		28%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	0,9		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	136	68		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,6	4,3		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,28	0,14		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		

Verz vetz rest (g)	0	0

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