Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

746 kcal per maaltijd · 373 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 3) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpureepoeder, met melkpoeder en vet, bereid met water	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3146	1573			37%
kcal (kcal)	746	373			37%
Eiwit (g)	18,4	9,2	9,9		33%
Koolhydraten (g)	124	62	66,5		48%
Suiker (g)	5	2,5	2,7		10%
Water (g)	29,4	14,7			2%
Vet (g)	17,2	8,6	20,8		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11	5,5	2,9		37%
Verzadigd (g)	11,4	5,7	13,8		51%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	1,4	0,7			103%
Omega 6 (g)	1,6	0,8			18%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,69			124%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,44	0,22		27%
B3 (mg)	13,2	6,6		78%
B6 (mg)	3,4	1,7		227%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	13		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	160	80		16%
Fosfor (mg)	794	397		144%
Magnesium (mg)	140	70		40%
Koper (mg)	0,48	0,24		53%
Jodium (µg)	32	16		21%

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	2,4	1,2	27%
Kalium (mg)	3400	1700	97%
Natrium (mg)	320	160	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	14,8	7,4		26%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	1,8		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	119	59,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,4	8,2		
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)	0,8	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,58	0,29		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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