Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

728 kcal per maaltijd · 364 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 2) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpureepoeder, zonder melkpoeder of vet, eenvoudig te bereiden met water	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3084	1542			37%
kcal (kcal)	728	364			36%
Eiwit (g)	15,8	7,9	8,7		28%
Koolhydraten (g)	157	78,4	86,2		60%
Suiker (g)	3,8	1,9	2,1		8%
Water (g)	12,4	6,2			1%
Vet (g)	1	0,5	1,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14	7	3,8		47%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,2		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,14			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,19		35%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	12,6	6,3		74%
B6 (mg)	1,5	0,75		100%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60	30		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	27		5%
Fosfor (mg)	312	156		57%
Magnesium (mg)	132	66		38%
Koper (mg)	0,32	0,16		36%
Jodium (µg)	25	12,5		17%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,4	0,7	16%
Kalium (mg)	2196	1098	63%
Natrium (mg)	920	460	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	7,9		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	153	76,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,4		
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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	1,2		
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