Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

81 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 2) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelrösti, diepvries	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	340	679			4%
kcal (kcal)	81	162			4%
Eiwit (g)	1	2,1	5,1		2%
Koolhydraten (g)	10,4	20,9	51,5		4%
Suiker (g)	0,4	0,8	2,0		1%
Water (g)	32,4	64,9			2%
Vet (g)	3,5	7	39,2		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	3,5	4,3		6%
Verzadigd (g)	0,28	0,57	3,1		1%
EOV (g)	2	4			2%
MOV (g)	0,76	1,5			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,76	1,5			9%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	1,3	2,6		8%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,9	7,7		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,62	1,2		5%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	15,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	15		1%
Fosfor (mg)	27	54		5%
Magnesium (mg)	8,3	16,5		2%
Koper (mg)	0,04	0,08		4%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,24	0,49	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,14	0,28	2%
Kalium (mg)	168	335	5%
Natrium (mg)	193	385	13%

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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,17	0,33		
Polysacchariden (g)	7,8	15,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	6		
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)	0,62	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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