Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 2) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelschijfjes of aardappelpartjes, diepvries, onbereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1128	564			13%
kcal (kcal)	268	134			13%
Eiwit (g)	5	2,5	7,5		9%
Koolhydraten (g)	42,4	21,2	63,3		16%
Suiker (g)	1,2	0,6	1,8		2%
Water (g)	140	70,2			9%
Vet (g)	7,6	3,8	25,5		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	3,7		17%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	2,7		4%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	4,4	2,2			18%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	4,4	2,2			50%
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)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	0,58	0,29		39%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	26	13		35%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3	1,5		23%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,8	17,4		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	6		1%
Fosfor (mg)	116	58		21%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	4,8	2,4		3%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,72	0,36	8%
Kalium (mg)	700	350	20%
Natrium (mg)	80	40	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	44	22		2%
Zeaxanthine (µg)	12	6		6%
Lycopeen (µg)	2	1		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	5	2,5		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	41	20,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,4	3,7		
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)	3	1,5		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
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