Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 7) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelschotel, van aardappelpuree, met melk en ei, zonder vlees	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1495	427			18%
kcal (kcal)	354	101			18%
Eiwit (g)	12,8	3,7	14,5		23%
Koolhydraten (g)	59,4	17	67,2		23%
Suiker (g)	5,9	1,7	6,6		12%
Water (g)	287	81,9			19%
Vet (g)	5,8	1,7	14,7		7%
Cholesterol (mg)	104	29,7			35%
Vezels (g)	3,5	0,99	2,0		12%
Verzadigd (g)	1,9	0,54	4,8		8%
EOV (g)	2	0,59			2%
MOV (g)	1,1	0,31			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,08			19%
Omega 6 (g)	0,8	0,23			9%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,07			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,6	0,17		54%
B2 (mg)	0,34	0,10		21%
B3 (mg)	4,4	1,3		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,25		31%
C (mg)	22,9	6,6		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,29		8%
K (µg)	5,5	1,6		8%
A (µg)	86,5	24,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	75,5	21,6		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	133	38		13%
Fosfor (mg)	282	80,5		51%
Magnesium (mg)	91,2	26,1		26%
Koper (mg)	0,33	0,09		36%
Jodium (µg)	82,7	23,6		55%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	14	4	20%
Zink (mg)	1,8	0,5	19%
Kalium (mg)	1745	499	50%
Natrium (mg)	942	269	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34	9,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,3	23,5		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,58		
Polysacchariden (g)	53,5	15,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2	0,58		
Som van vetzuren (g)	5,1	1,4		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,29		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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)	–	–		
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