Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 6) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bombay-aardappelen, Indiase gekruide aardappelschotel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	660	330			8%
kcal (kcal)	158	79			8%
Eiwit (g)	2,7	1,3	6,7		5%
Koolhydraten (g)	17	8,5	43,1		7%
Suiker (g)	2,4	1,2	6,1		5%
Water (g)	167	83,5			11%
Vet (g)	7,9	4	45,2		9%
Cholesterol (mg)	1,3	0,63			0%
Vezels (g)	2,9	1,4	3,7		10%
Verzadigd (g)	0,52	0,26	3,0		2%
EOV (g)	4,2	2,1			5%
MOV (g)	2,6	1,3			11%
Omega 3 (g)	0,74	0,37			54%
Omega 6 (g)	1,9	0,95			21%
Omega 3 ALA (g)	0,74	0,37			66%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,08		14%
B2 (mg)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	0,81	0,41		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,4	5,2		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,3	1,1		17%
K (µg)	12,7	6,4		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,3	9,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,9	13,5		3%
Fosfor (mg)	61,4	30,7		11%
Magnesium (mg)	29,4	14,7		8%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	24,4	12,2		16%

IJzer (mg)	1,4	0,69	13%
Selenium (µg)	1	0,52	1%
Zink (mg)	0,47	0,23	5%
Kalium (mg)	413	207	12%
Natrium (mg)	373	186	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	478	239		12%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,2	22,6		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,42	0,21		
Polysacchariden (g)	14,1	7,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,33		
Som van vetzuren (g)	7,3	3,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,1		
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