Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 9) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignon-aardappelschotel, met melk en ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1229	351			15%
kcal (kcal)	294	84			15%
Eiwit (g)	10,2	2,9	13,9		18%
Koolhydraten (g)	32,5	9,3	44,2		12%
Suiker (g)	6,6	1,9	9,0		13%
Water (g)	289	82,4			19%
Vet (g)	12,4	3,5	38,0		14%
Cholesterol (mg)	85,1	24,3			28%
Vezels (g)	3,7	1,1	2,5		12%
Verzadigd (g)	3,1	0,87	9,3		14%
EOV (g)	5,3	1,5			6%
MOV (g)	3	0,86			12%
Omega 3 (g)	0,72	0,21			53%
Omega 6 (g)	2,3	0,65			25%
Omega 3 ALA (g)	0,7	0,2			63%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,11		34%
B2 (mg)	0,69	0,2		43%
B3 (mg)	8,7	2,5		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	13,3	3,8		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,58		16%
K (µg)	11,3	3,2		16%
A (µg)	96,7	27,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,2	17,2		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	127	36,2		13%
Fosfor (mg)	277	79,1		50%
Magnesium (mg)	59,8	17,1		17%
Koper (mg)	0,35	0,10		38%
Jodium (µg)	25,3	7,2		17%

IJzer (mg)	4,7	1,3	43%
Selenium (µg)	53	15,2	76%
Zink (mg)	2	0,56	22%
Kalium (mg)	1085	310	31%
Natrium (mg)	1241	355	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,6	8,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	93,7	26,8		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,47		
Polysacchariden (g)	25,9	7,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,34		
Som van vetzuren (g)	11,7	3,4		
Transvetten (g)	0,06	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,58		
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