Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

292 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 1) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Friet of patat, voorgebakken, diepvries, onbereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1228	614			15%
kcal (kcal)	292	146			15%
Eiwit (g)	4,6	2,3	6,3		8%
Koolhydraten (g)	48,8	24,4	66,8		19%
Suiker (g)	0,8	0,4	1,1		2%
Water (g)	132	66			9%
Vet (g)	7,6	3,8	23,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	3,4		17%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	2,5		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)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,34	0,17		23%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	34	17		45%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,6		9%
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)	18	9		2%
Fosfor (mg)	154	77		28%
Magnesium (mg)	42	21		12%
Koper (mg)	0,22	0,11		24%
Jodium (µg)	4,8	2,4		3%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,74	0,37	8%
Kalium (mg)	852	426	24%
Natrium (mg)	68	34	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1		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)	4,6	2,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	47,8	23,9		
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)	1	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
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)	0	0		
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