Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

526 kcal per maaltijd · 263 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 0) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Friet / patat, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2196	1098			26%
kcal (kcal)	526	263			26%
Eiwit (g)	6,2	3,1	4,7		11%
Koolhydraten (g)	56	28	42,6		22%
Suiker (g)	0,4	0,2	0,3		1%
Water (g)	102	51			7%
Vet (g)	29,4	14,7	50,3		33%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,4	3,2	2,4		21%
Verzadigd (g)	7	3,5	12,0		31%
EOV (g)	12,6	6,3			14%
MOV (g)	8,6	4,3			35%
Omega 3 (g)	0,8	0,4			59%
Omega 6 (g)	7,6	3,8			86%
Omega 3 ALA (g)	0,82	0,41			74%
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)	2,4	1,2		14%
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)	–	–		–
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)	–	–		–

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)	84	42		42%
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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,2	3,1		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	55,6	27,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	28,2	14,1		
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