Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 17) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frites groente- voorgebakken diepvries onbereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	593	593			7%
kcal (kcal)	142	142			7%
Eiwit (g)	2,2	2,2	6,2		4%
Koolhydraten (g)	15	15	42,3		6%
Suiker (g)	5,9	5,9	16,6		12%
Water (g)	70,2	70,2			5%
Vet (g)	7	7	44,4		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	5,2	7,3		17%
Verzadigd (g)	0,8	0,8	5,1		4%
EOV (g)	1,9	1,9			2%
MOV (g)	3,9	3,9			16%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,9	3,9			44%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	1	1		6%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7	7		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,5	3,5		27%
K (µg)	5,8	5,8		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,5	40,5		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	32		3%
Fosfor (mg)	55	55		10%
Magnesium (mg)	16	16		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	1,1	1,1		1%

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,34	0,34	4%
Kalium (mg)	307	307	9%
Natrium (mg)	155	155	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3905	3905		98%
Alfa-caroteen (µg)	1394	1394		199%
Luteine (µg)	110	110		6%
Zeaxanthine (µg)	2	2		1%
Lycopeen (µg)	1	1		0%
RAE (µg)	383	383		48%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,8	5,8		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	2,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,2	0,2		
Polysacchariden (g)	9,1	9,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,7	6,7		
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)	3,5	3,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	767	767		
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