Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

498 kcal per maaltijd · 249 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 5) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frites speciaal, gefrituurd, met saus en uitjes	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2076	1038			25%
kcal (kcal)	498	249			25%
Eiwit (g)	5,2	2,6	4,2		9%
Koolhydraten (g)	51,2	25,6	41,1		20%
Suiker (g)	6,6	3,3	5,3		13%
Water (g)	109	54,5			7%
Vet (g)	29	14,5	52,4		33%
Cholesterol (mg)	4	2			1%
Vezels (g)	5,6	2,8	2,2		19%
Verzadigd (g)	6	3	10,8		27%
EOV (g)	13	6,5			15%
MOV (g)	8,8	4,4			36%
Omega 3 (g)	1	0,5			73%
Omega 6 (g)	7,6	3,8			86%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,53			95%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	0,29	0,14		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	26	13		35%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,9		14%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	2	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,6	14,8		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	130	65		24%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	706	353	20%
Natrium (mg)	260	130	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	136	68		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	54	27		3%
Zeaxanthine (µg)	66	33		33%
Lycopeen (µg)	2334	1167		51%
RAE (µg)	12	6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	5,2	2,6		9%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	44,8	22,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	27,8	13,9		
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)	1,4	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	24	12		
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