Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 7) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebakken aardappelschijfjes, met knoflook, uit de oven	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	986	493			12%
kcal (kcal)	236	118			12%
Eiwit (g)	5	2,5	8,4		9%
Koolhydraten (g)	26,3	13,1	44,5		10%
Suiker (g)	4	2	6,8		8%
Water (g)	153	76,4			10%
Vet (g)	11,6	5,8	44,4		13%
Cholesterol (mg)	21,9	11,0			7%
Vezels (g)	1,5	0,76	1,3		5%
Verzadigd (g)	6,7	3,3	25,5		30%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	0,92	0,46			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,12			18%
Omega 6 (g)	0,63	0,31			7%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,14		25%
B2 (mg)	0,17	0,09		11%
B3 (mg)	1,8	0,9		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,24	0,12		9%
C (mg)	11,3	5,7		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,64	0,32		5%
K (µg)	6,6	3,3		9%
A (µg)	85,8	42,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,3	14,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	86,6	43,3		9%
Fosfor (mg)	131	65,7		24%
Magnesium (mg)	43	21,5		12%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	41,3	20,7		28%

IJzer (mg)	1,1	0,54	10%
Selenium (µg)	2,8	1,4	4%
Zink (mg)	0,76	0,38	8%
Kalium (mg)	850	425	24%
Natrium (mg)	506	253	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	49	24,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,5	41,2		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,40		
Polysacchariden (g)	22,3	11,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,99	0,5		
Som van vetzuren (g)	11,1	5,5		
Transvetten (g)	0,27	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,64	0,32		
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