Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 6) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebakken aardappelschijfjes, met room (15% plantaardig vet), uit de oven	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	846	423			10%
kcal (kcal)	202	101			10%
Eiwit (g)	6	3	12,0		11%
Koolhydraten (g)	24,4	12,2	48,3		9%
Suiker (g)	3,2	1,6	6,2		6%
Water (g)	144	72			10%
Vet (g)	8,1	4	36,1		9%
Cholesterol (mg)	5,8	2,9			2%
Vezels (g)	2	1	2,0		7%
Verzadigd (g)	3,7	1,8	16,4		16%
EOV (g)	2,5	1,3			3%
MOV (g)	0,98	0,49			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,12			17%
Omega 6 (g)	0,73	0,37			8%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,13		23%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	1,9	0,97		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,11		8%
C (mg)	12,5	6,3		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,19	0,10		1%
K (µg)	4,1	2		6%
A (µg)	22,4	11,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,2	15,1		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	117	58,3		12%
Fosfor (mg)	133	66,6		24%
Magnesium (mg)	42,2	21,1		12%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	35,2	17,6		23%

IJzer (mg)	1,2	0,58	11%
Selenium (µg)	3,3	1,7	5%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	831	416	24%
Natrium (mg)	549	274	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,2	9,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24	12		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,96	0,48		
Polysacchariden (g)	21,2	10,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,53		
Som van vetzuren (g)	7,7	3,8		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
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)	0,19	0,10		
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