Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

226 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 7) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebakken aardappelschijfjes, met room (19% vet), uit de oven	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	946	473			11%
kcal (kcal)	226	113			11%
Eiwit (g)	6,3	3,1	11,1		11%
Koolhydraten (g)	25,5	12,7	45,1		10%
Suiker (g)	4	2	7,2		8%
Water (g)	145	72,3			10%
Vet (g)	9,7	4,9	38,6		11%
Cholesterol (mg)	20,8	10,4			7%
Vezels (g)	2	1	1,8		7%
Verzadigd (g)	6,1	3,1	24,3		27%
EOV (g)	2,3	1,1			3%
MOV (g)	0,43	0,22			2%
Omega 3 (g)	0,10	0,05			7%
Omega 6 (g)	0,29	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,13	0,07		8%
B3 (mg)	2,1	1,1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,13		9%
C (mg)	12,8	6,4		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,35	0,17		3%
K (µg)	5,7	2,8		8%
A (µg)	81,6	40,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,3	16,1		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	147	73,7		15%
Fosfor (mg)	165	82,4		30%
Magnesium (mg)	45,3	22,6		13%
Koper (mg)	0,17	0,08		19%
Jodium (µg)	37,5	18,7		25%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	3,9	2	6%
Zink (mg)	1,1	0,55	12%
Kalium (mg)	853	426	24%
Natrium (mg)	535	268	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,4	24,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	79,7	39,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	21,4	10,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,4	1,2		
Som van vetzuren (g)	9,1	4,6		
Transvetten (g)	0,26	0,13		
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)	0,35	0,17		
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