Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

374 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 5) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1552	776			18%
kcal (kcal)	374	187			19%
Eiwit (g)	5,8	2,9	6,2		10%
Koolhydraten (g)	21,3	10,6	22,8		8%
Suiker (g)	4,3	2,2	4,6		9%
Water (g)	145	72,4			10%
Vet (g)	28,8	14,4	69,4		32%
Cholesterol (mg)	58,5	29,3			20%
Vezels (g)	1,6	0,81	0,9		5%
Verzadigd (g)	19	9,5	45,6		85%
EOV (g)	6,7	3,3			7%
MOV (g)	0,85	0,42			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,08			12%
Omega 6 (g)	0,54	0,27			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,19	0,09		12%
B3 (mg)	1,9	0,94		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,15		11%
C (mg)	10,6	5,3		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,65	0,33		5%
K (µg)	11,3	5,6		16%
A (µg)	240	120		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,2	14,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	142	70,8		14%
Fosfor (mg)	151	75,4		27%
Magnesium (mg)	38,6	19,3		11%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	34,4	17,2		23%

IJzer (mg)	0,99	0,49	9%
Selenium (µg)	3,9	1,9	6%
Zink (mg)	1	0,51	11%
Kalium (mg)	718	359	21%
Natrium (mg)	437	219	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	115	57,5		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	227	114		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,92	0,46		
Polysacchariden (g)	16,9	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,93	0,46		
Som van vetzuren (g)	27,3	13,7		
Transvetten (g)	0,82	0,41		
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)	0,65	0,33		
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