Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 3) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gepofte aardappel, gevuld met gerookte ham, roomkaas en champignons	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	993	397			12%
kcal (kcal)	235	94			12%
Eiwit (g)	8,5	3,4	14,4		15%
Koolhydraten (g)	28,0	11,2	47,6		11%
Suiker (g)	2	0,8	3,4		4%
Water (g)	155	62,1			10%
Vet (g)	8,9	3,6	34,2		10%
Cholesterol (mg)	30	12			10%
Vezels (g)	2,1	0,86	1,8		7%
Verzadigd (g)	5,1	2	19,5		23%
EOV (g)	2,4	0,94			3%
MOV (g)	0,51	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,10	0,04			7%
Omega 6 (g)	0,4	0,16			5%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,18		41%
B2 (mg)	0,22	0,09		14%
B3 (mg)	4,8	1,9		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,1		9%
C (mg)	17,7	7,1		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,41	0,16		3%
K (µg)	3,5	1,4		5%
A (µg)	48,2	19,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,8	16,3		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,2	23,3		6%
Fosfor (mg)	178	71		32%
Magnesium (mg)	52,3	20,9		15%
Koper (mg)	0,2	0,08		22%
Jodium (µg)	5,5	2,2		4%

IJzer (mg)	1,8	0,72	16%
Selenium (µg)	12,1	4,8	17%
Zink (mg)	0,85	0,34	9%
Kalium (mg)	1060	424	30%
Natrium (mg)	371	149	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	191	76,4		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	64,4	25,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,53		
Polysacchariden (g)	26,0	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	0,64		
Som van vetzuren (g)	8,1	3,2		
Transvetten (g)	0,1	0,04		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	0,16		
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