Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 4) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gepofte aardappel, gevuld met gerookte Oostzeeharing en crème fraîche	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	955	382			11%
kcal (kcal)	225	90			11%
Eiwit (g)	11,9	4,8	21,1		21%
Koolhydraten (g)	26,4	10,5	46,8		10%
Suiker (g)	2,3	0,93	4,1		5%
Water (g)	162	64,8			11%
Vet (g)	7,2	2,9	28,9		8%
Cholesterol (mg)	51,2	20,5			17%
Vezels (g)	1,9	0,77	1,7		6%
Verzadigd (g)	3,4	1,4	13,6		15%
EOV (g)	1,9	0,77			2%
MOV (g)	1,3	0,5			5%
Omega 3 (g)	0,84	0,34			61%
Omega 6 (g)	0,33	0,13			4%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,05			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,54	0,22			216%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,12		26%
B2 (mg)	0,16	0,06		10%
B3 (mg)	4,8	1,9		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7	2,8		249%
C (mg)	14,4	5,8		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,42		8%
K (µg)	8,5	3,4		12%
A (µg)	45,9	18,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	15,6		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,1	23,2		6%
Fosfor (mg)	198	79,1		36%
Magnesium (mg)	54,5	21,8		16%
Koper (mg)	0,2	0,08		22%
Jodium (µg)	15,8	6,3		11%

IJzer (mg)	1,7	0,67	15%
Selenium (µg)	16,7	6,7	24%
Zink (mg)	1,2	0,47	13%
Kalium (mg)	1030	412	29%
Natrium (mg)	391	156	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	126	50,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,4	22,6		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,74		
Polysacchariden (g)	24	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,55		
Som van vetzuren (g)	6,7	2,7		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	0,22	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,32	0,13		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,42		
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