Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 4) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	963	385			11%
kcal (kcal)	228	91			11%
Eiwit (g)	8,7	3,5	15,2		15%
Koolhydraten (g)	27,8	11,1	48,8		11%
Suiker (g)	2,5	0,99	4,3		5%
Water (g)	156	62,5			10%
Vet (g)	8,1	3,3	32,2		9%
Cholesterol (mg)	34,3	13,7			11%
Vezels (g)	2,1	0,84	1,8		7%
Verzadigd (g)	4,8	1,9	19,0		22%
EOV (g)	2	0,82			2%
MOV (g)	0,4	0,16			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,03			6%
Omega 6 (g)	0,3	0,12			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,03			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,13		30%
B2 (mg)	0,2	0,08		13%
B3 (mg)	4,2	1,7		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,11		10%
C (mg)	17,9	7,2		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,41	0,16		3%
K (µg)	4,9	2		7%
A (µg)	48,1	19,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,5	15,4		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	65,5	26,2		7%
Fosfor (mg)	174	69,4		32%
Magnesium (mg)	50,8	20,3		14%
Koper (mg)	0,18	0,07		20%
Jodium (µg)	6,1	2,5		4%

IJzer (mg)	1,4	0,58	13%
Selenium (µg)	4,9	2	7%
Zink (mg)	1,1	0,43	12%
Kalium (mg)	1014	406	29%
Natrium (mg)	386	154	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	208	83,3		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,8	26,3		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,55		
Polysacchariden (g)	25,3	10,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	0,64		
Som van vetzuren (g)	7,4	2,9		
Transvetten (g)	0,11	0,04		
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)	0,41	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