Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 15) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente-aardappelovenschotel, met soepgroenten en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1138	325			14%
kcal (kcal)	270	77			13%
Eiwit (g)	12,7	3,6	18,9		23%
Koolhydraten (g)	34,5	9,9	51,2		13%
Suiker (g)	10,1	2,9	15,0		20%
Water (g)	291	83,1			19%
Vet (g)	7,7	2,2	25,6		9%
Cholesterol (mg)	110	31,4			37%
Vezels (g)	4,6	1,3	3,4		15%
Verzadigd (g)	3,5	1,0	11,7		16%
EOV (g)	2,3	0,67			3%
MOV (g)	0,89	0,25			4%
Omega 3 (g)	0,19	0,06			14%
Omega 6 (g)	0,67	0,19			7%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,05			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,39	0,11		35%
B2 (mg)	0,38	0,11		24%
B3 (mg)	4,6	1,3		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,32		40%
C (mg)	23	6,6		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,3		8%
K (µg)	9,3	2,7		13%
A (µg)	105	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	87,6	25		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	254	72,5		25%
Fosfor (mg)	293	83,7		53%
Magnesium (mg)	66,6	19		19%
Koper (mg)	0,34	0,10		37%
Jodium (µg)	57,6	16,5		38%

IJzer (mg)	2,1	0,61	19%
Selenium (µg)	18,7	5,3	27%
Zink (mg)	1,9	0,53	21%
Kalium (mg)	1240	354	35%
Natrium (mg)	537	153	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2252	643		56%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	300	85,8		38%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,58		
Polysacchariden (g)	24,4	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,35		
Som van vetzuren (g)	6,9	2		
Transvetten (g)	0,12	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,3		
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