Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 6) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemengsel, aardappel en ui, diepvries	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	598	299			7%
kcal (kcal)	140	70			7%
Eiwit (g)	3,6	1,8	10,4		7%
Koolhydraten (g)	28,9	14,4	82,5		11%
Suiker (g)	2	1	5,8		4%
Water (g)	161	80,3			11%
Vet (g)	0,23	0,11	1,5		0%
Cholesterol (mg)	0,96	0,48			0%
Vezels (g)	2,1	1,1	3,1		7%
Verzadigd (g)	0,05	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,07	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,19		35%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	1,7	0,87		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20	10		27%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,10	0,05		1%
K (µg)	2	1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,4	22,2		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,7	8,3		2%
Fosfor (mg)	89	44,5		16%
Magnesium (mg)	45,4	22,7		13%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	1,3	0,65	12%
Selenium (µg)	1,2	0,62	2%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	944	472	27%
Natrium (mg)	2,5	1,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,2	7,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,3	0,63		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,29		
Polysacchariden (g)	26,8	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,55		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,09		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,10	0,05		
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