Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 4) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, aardappel-ui, gebakken, diepvries	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1086	543			13%
kcal (kcal)	258	129			13%
Eiwit (g)	4,3	2,1	6,6		8%
Koolhydraten (g)	33,8	16,9	52,4		13%
Suiker (g)	2,4	1,2	3,7		5%
Water (g)	189	94,4			13%
Vet (g)	10,7	5,3	37,2		12%
Cholesterol (mg)	5,7	2,9			2%
Vezels (g)	2,5	1,3	1,9		8%
Verzadigd (g)	2,1	1	7,2		9%
EOV (g)	5	2,5			6%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	0,84	0,42			61%
Omega 6 (g)	2,2	1,1			24%
Omega 3 ALA (g)	0,84	0,42			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,22		41%
B2 (mg)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	23,4	11,7		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,98		15%
K (µg)	13,3	6,6		19%
A (µg)	39,7	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	52	26		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,9	11,5		2%
Fosfor (mg)	107	53,5		19%
Magnesium (mg)	53,8	26,9		15%
Koper (mg)	0,21	0,1		23%
Jodium (µg)	31,9	16		21%

IJzer (mg)	1,6	0,78	14%
Selenium (µg)	1,5	0,74	2%
Zink (mg)	0,75	0,38	8%
Kalium (mg)	1106	553	32%
Natrium (mg)	482	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28,9	14,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	42,1	21,1		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,68	0,34		
Polysacchariden (g)	31,4	15,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,65		
Som van vetzuren (g)	10,3	5,1		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
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)	2	0,98		
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