Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

347 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 8) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Janssons verleiding, aardappelovenschotel met vis, Kokkikartano, Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1449	414			17%
kcal (kcal)	347	99			17%
Eiwit (g)	10,5	3	12,2		19%
Koolhydraten (g)	37,1	10,6	42,8		14%
Suiker (g)	6,5	1,9	7,5		13%
Water (g)	256	73,3			17%
Vet (g)	15,5	4,4	40,4		17%
Cholesterol (mg)	43,1	12,3			14%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,4		8%
Verzadigd (g)	8,7	2,5	22,6		39%
EOV (g)	4,2	1,2			5%
MOV (g)	1,2	0,35			5%
Omega 3 (g)	0,81	0,23			59%
Omega 6 (g)	0,31	0,09			4%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,57	0,16			229%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,10		31%
B2 (mg)	0,29	0,08		18%
B3 (mg)	4,8	1,4		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	0,59		74%
C (mg)	15,2	4,3		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,23		6%
K (µg)	5	1,4		7%
A (µg)	106	30,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,1	11,2		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	153	43,7		15%
Fosfor (mg)	246	70,3		45%
Magnesium (mg)	71,3	20,4		20%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	19,1	5,5		13%

IJzer (mg)	2	0,57	18%
Selenium (µg)	10,4	3	15%
Zink (mg)	1,4	0,39	15%
Kalium (mg)	908	259	26%
Natrium (mg)	2730	780	182%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	65,8	18,8		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	101	28,7		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,48		
Polysacchariden (g)	30,4	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	3,5	0,99		
Som van vetzuren (g)	14,5	4,1		
Transvetten (g)	0,34	0,10		
EPA (g)	0,29	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,28	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,82	0,23		
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