Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

515 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 9) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Janssons verleiding, aardappelovenschotel met vis, met kookroom	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2156	616			26%
kcal (kcal)	515	147			26%
Eiwit (g)	18,4	5,3	14,3		33%
Koolhydraten (g)	40,9	11,7	31,8		16%
Suiker (g)	11,7	3,3	9,1		23%
Water (g)	238	67,9			16%
Vet (g)	28,5	8,1	49,8		32%
Cholesterol (mg)	77	22			26%
Vezels (g)	2,7	0,77	1,0		9%
Verzadigd (g)	16,4	4,7	28,7		74%
EOV (g)	7,4	2,1			8%
MOV (g)	2,2	0,64			9%
Omega 3 (g)	1,3	0,38			96%
Omega 6 (g)	0,78	0,22			9%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,09			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,89	0,25			355%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,11		34%
B2 (mg)	0,31	0,09		19%
B3 (mg)	5,2	1,5		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4	1,1		141%
C (mg)	17,5	5		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,35		10%
K (µg)	9,4	2,7		13%
A (µg)	203	58,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,3	14,1		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	177	50,6		18%
Fosfor (mg)	263	75		48%
Magnesium (mg)	68,7	19,6		20%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	31,9	9,1		21%

IJzer (mg)	2,4	0,69	22%
Selenium (µg)	31	8,9	44%
Zink (mg)	1,9	0,54	21%
Kalium (mg)	1302	372	37%
Natrium (mg)	1662	475	111%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	113	32,3		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	193	55,1		24%
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	0,49		
Polysacchariden (g)	29,2	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	5,5	1,6		
Som van vetzuren (g)	26,7	7,6		
Transvetten (g)	0,65	0,19		
EPA (g)	0,3	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,59	0,17		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,35		
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