Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

536 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 7) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2233	638			27%
kcal (kcal)	536	153			27%
Eiwit (g)	17,5	5	13,0		31%
Koolhydraten (g)	37,4	10,7	28,0		14%
Suiker (g)	9,2	2,6	6,9		18%
Water (g)	241	68,8			16%
Vet (g)	34,1	9,7	57,3		38%
Cholesterol (mg)	33,3	9,5			11%
Vezels (g)	2,8	0,79	1,0		9%
Verzadigd (g)	10,3	2,9	17,3		46%
EOV (g)	13,7	3,9			15%
MOV (g)	7,2	2			29%
Omega 3 (g)	2,6	0,75			192%
Omega 6 (g)	4,5	1,3			51%
Omega 3 ALA (g)	1,6	0,46			146%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,87	0,25			347%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,10		31%
B2 (mg)	0,19	0,06		12%
B3 (mg)	4,6	1,3		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,7	1,1		133%
C (mg)	17,1	4,9		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	0,83		22%
K (µg)	17,1	4,9		24%
A (µg)	57,8	16,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,6	12,5		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85,8	24,5		9%
Fosfor (mg)	167	47,6		30%
Magnesium (mg)	59,6	17		17%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	26,3	7,5		18%

IJzer (mg)	2,4	0,67	21%
Selenium (µg)	28,5	8,1	41%
Zink (mg)	1,6	0,47	18%
Kalium (mg)	1240	354	35%
Natrium (mg)	1728	494	115%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,7	9,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,8	17,1		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,46		
Polysacchariden (g)	28,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,36		
Som van vetzuren (g)	32,5	9,3		
Transvetten (g)	0,07	0,02		
EPA (g)	0,29	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,57	0,16		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	0,83		
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