Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

483 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 3) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kebab-aardappelovenschotel, fabrieksmatig, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2020	577			24%
kcal (kcal)	483	138			24%
Eiwit (g)	16,2	4,6	13,4		29%
Koolhydraten (g)	41,2	11,8	34,1		16%
Suiker (g)	3,4	0,98	2,8		7%
Water (g)	208	59,5			14%
Vet (g)	26,8	7,6	49,9		30%
Cholesterol (mg)	74	21,1			25%
Vezels (g)	2,4	0,68	1,0		8%
Verzadigd (g)	17,2	4,9	32,0		77%
EOV (g)	7,2	2			8%
MOV (g)	0,89	0,25			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,07			19%
Omega 6 (g)	0,5	0,14			6%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,06			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,11		36%
B2 (mg)	0,22	0,06		14%
B3 (mg)	6,3	1,8		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	16,1	4,6		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,97	0,28		7%
K (µg)	9,6	2,8		14%
A (µg)	176	50,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,5	11,9		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	65,4	18,7		7%
Fosfor (mg)	222	63,5		40%
Magnesium (mg)	66,9	19,1		19%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	53,2	15,2		35%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	11,4	3,3	16%
Zink (mg)	2,6	0,74	29%
Kalium (mg)	1231	352	35%
Natrium (mg)	1416	405	94%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	145	41,5		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	171	48,9		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	0,7		
Polysacchariden (g)	37,7	10,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,6	0,75		
Som van vetzuren (g)	25,9	7,4		
Transvetten (g)	0,48	0,14		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,97	0,28		
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