Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 514 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luchtig aardappelzoutje, gebakken of gefrituurd, aardappelbasis	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	537	2147			6%
kcal (kcal)	129	514			6%
Eiwit (g)	0,9	3,6	2,8		2%
Koolhydraten (g)	14,9	59,7	46,5		6%
Suiker (g)	0,65	2,6	2,0		1%
Water (g)	1,5	5,8			0%
Vet (g)	7,1	28,4	49,7		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,63	2,5	1,0		2%
Verzadigd (g)	0,75	3	5,3		3%
EOV (g)	2	8			2%
MOV (g)	4	16,2			17%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	4	16,1			45%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,68	2,7		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,8	11		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	20		1%
Fosfor (mg)	30	120		5%
Magnesium (mg)	10,8	43		3%
Koper (mg)	0,05	0,18		5%
Jodium (µg)	1	4		1%

IJzer (mg)	0,3	1,2	3%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,15	0,6	2%
Kalium (mg)	165	660	5%
Natrium (mg)	178	710	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	3,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,3	57,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,8	27,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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