Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

426 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 1) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Patat/ovenfriet, diepvries bereid in oven	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1792	896			21%
kcal (kcal)	426	213			21%
Eiwit (g)	7,6	3,8	7,1		14%
Koolhydraten (g)	65,2	32,6	61,2		25%
Suiker (g)	0,6	0,3	0,6		1%
Water (g)	102	51,1			7%
Vet (g)	13,2	6,6	27,9		15%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,4	4,2	3,9		28%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	3,0		6%
EOV (g)	3,8	1,9			4%
MOV (g)	7,6	3,8			31%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	7,6	3,8			86%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,1		18%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	1	0,52		69%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	15,2	7,6		117%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	81,2	40,6		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	162	81		29%
Magnesium (mg)	58	29		17%
Koper (mg)	0,22	0,11		24%
Jodium (µg)	4,8	2,4		3%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	20	10	29%
Zink (mg)	0,9	0,45	10%
Kalium (mg)	1180	590	34%
Natrium (mg)	312	156	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	44	22		2%
Zeaxanthine (µg)	84	42		42%
Lycopeen (µg)	2	1		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	7,6	3,8		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	61,2	30,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,6	6,3		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
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