Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Red Baron aardappelen, gekookt zonder schil	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	770	385			9%
kcal (kcal)	182	91			9%
Eiwit (g)	3,6	1,8	7,9		6%
Koolhydraten (g)	38,2	19,1	84,0		15%
Suiker (g)	0,6	0,3	1,3		1%
Water (g)	153	76,6			10%
Vet (g)	1	0,5	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	1,3	2,9		9%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,14			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	2,8	1,4		16%
B6 (mg)	0,33	0,17		22%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14	7		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	29	14,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	14		3%
Fosfor (mg)	84	42		15%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	5	2,5		3%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,86	0,43	10%
Kalium (mg)	636	318	18%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	94	47		5%
Zeaxanthine (µg)	12	6		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	1,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	37,6	18,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,4		
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)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		
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