Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

487 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 6) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendier-aardappelovenschotel, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2030	580			24%
kcal (kcal)	487	139			24%
Eiwit (g)	11,1	3,2	9,1		20%
Koolhydraten (g)	45,1	12,9	37,1		17%
Suiker (g)	6,8	1,9	5,6		14%
Water (g)	250	71,5			17%
Vet (g)	28	8	51,7		31%
Cholesterol (mg)	72,5	20,7			24%
Vezels (g)	2,9	0,83	1,2		10%
Verzadigd (g)	18,2	5,2	33,7		82%
EOV (g)	6,5	1,9			7%
MOV (g)	0,92	0,26			4%
Omega 3 (g)	0,19	0,06			14%
Omega 6 (g)	0,56	0,16			6%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,05			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,11		35%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	4,6	1,3		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	0,48		60%
C (mg)	18	5,2		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,88	0,25		7%
K (µg)	16	4,6		23%
A (µg)	223	63,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,5	13,6		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78	22,3		8%
Fosfor (mg)	231	66		42%
Magnesium (mg)	70,6	20,2		20%
Koper (mg)	0,34	0,10		37%
Jodium (µg)	10,3	2,9		7%

IJzer (mg)	3,4	0,96	30%
Selenium (µg)	10,1	2,9	14%
Zink (mg)	2,2	0,63	24%
Kalium (mg)	983	281	28%
Natrium (mg)	1238	354	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	221	63,2		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	223	63,7		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,51		
Polysacchariden (g)	38,3	10,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,4		
Som van vetzuren (g)	26,4	7,5		
Transvetten (g)	0,75	0,21		
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)	0,88	0,25		
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