Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,5 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 6) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rosti, bereid zonder vet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	313	626			4%
kcal (kcal)	74,5	149			4%
Eiwit (g)	0,95	1,9	5,1		2%
Koolhydraten (g)	11,4	22,8	61,2		4%
Suiker (g)	1,2	2,3	6,2		2%
Water (g)	34,5	68,9			2%
Vet (g)	2,6	5,1	30,8		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	2,2	3,0		4%
Verzadigd (g)	0,25	0,5	3,0		1%
EOV (g)	0,7	1,4			1%
MOV (g)	1,5	2,9			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,5	2,9			16%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,6	3,1		9%
B6 (mg)	0,09	0,17		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,5	5		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,8	7,6		29%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	14		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	9		0%
Fosfor (mg)	38,5	77		7%
Magnesium (mg)	10,5	21		3%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,4	2%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,19	0,37	2%
Kalium (mg)	213	426	6%
Natrium (mg)	20	40	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	11	22		1%
Zeaxanthine (µg)	21	42		11%
Lycopeen (µg)	0,5	1		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,95	1,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,3	20,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	4,9		
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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,4		
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