Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61,5 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 7) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rosti, onbereid, 100% aardappelen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	259	518			3%
kcal (kcal)	61,5	123			3%
Eiwit (g)	1,3	2,5	8,1		2%
Koolhydraten (g)	10,8	21,5	69,9		4%
Suiker (g)	1,1	2,2	7,2		2%
Water (g)	35,5	71			2%
Vet (g)	1,3	2,5	18,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	2,2	3,6		4%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	2,2		1%
EOV (g)	0,35	0,7			0%
MOV (g)	0,7	1,4			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,7	1,4			8%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,6	1,2		4%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,5	5		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	17,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	8		0%
Fosfor (mg)	15	30		3%
Magnesium (mg)	5	10		1%
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)	1,3	2,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,7	19,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,4		
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)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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)	0	0		
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