Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 10) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tofu-aardappelovenschotel, met ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1292	369			15%
kcal (kcal)	308	88			15%
Eiwit (g)	11,8	3,4	15,4		21%
Koolhydraten (g)	20,7	5,9	26,9		8%
Suiker (g)	7,8	2,2	10,2		16%
Water (g)	251	71,7			17%
Vet (g)	18,7	5,4	54,8		21%
Cholesterol (mg)	87,3	24,9			29%
Vezels (g)	3,6	1	2,3		12%
Verzadigd (g)	4,6	1,3	13,3		20%
EOV (g)	8	2,3			9%
MOV (g)	4,3	1,2			18%
Omega 3 (g)	0,64	0,18			47%
Omega 6 (g)	3,6	1			41%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,18			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		23%
B2 (mg)	0,22	0,06		14%
B3 (mg)	3,9	1,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,16		20%
C (mg)	18,9	5,4		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,62		17%
K (µg)	12,4	3,5		18%
A (µg)	62,5	17,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,5	14,7		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	267	76,3		27%
Fosfor (mg)	200	57,2		36%
Magnesium (mg)	58	16,6		17%
Koper (mg)	0,29	0,08		32%
Jodium (µg)	15,3	4,4		10%

IJzer (mg)	4,8	1,4	43%
Selenium (µg)	14,9	4,3	21%
Zink (mg)	1,4	0,4	15%
Kalium (mg)	758	217	22%
Natrium (mg)	1026	293	68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	644	184		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	121	34,5		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,53		
Polysacchariden (g)	12,9	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,31		
Som van vetzuren (g)	17,3	5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	0,62		
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