Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

312 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 10) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-aardappelovenschotel, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1306	373			16%
kcal (kcal)	312	89			16%
Eiwit (g)	27,4	7,8	35,2		49%
Koolhydraten (g)	30,4	8,7	39,1		12%
Suiker (g)	7,7	2,2	9,9		15%
Water (g)	273	78			18%
Vet (g)	8	2,3	23,1		9%
Cholesterol (mg)	153	43,8			51%
Vezels (g)	1,8	0,5	1,1		6%
Verzadigd (g)	2,7	0,78	7,9		12%
EOV (g)	2,5	0,71			3%
MOV (g)	1,6	0,46			7%
Omega 3 (g)	0,79	0,23			58%
Omega 6 (g)	0,76	0,22			9%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,06			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,45	0,13			178%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,09		30%
B2 (mg)	0,47	0,13		29%
B3 (mg)	9,5	2,7		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,5	1,6		196%
C (mg)	10,8	3,1		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,62		17%
K (µg)	3,6	1		5%
A (µg)	110	31,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	52,3	14,9		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	270	77,3		27%
Fosfor (mg)	472	135		86%
Magnesium (mg)	74	21,1		21%
Koper (mg)	0,21	0,06		23%
Jodium (µg)	109	31,1		73%

IJzer (mg)	1,9	0,56	18%
Selenium (µg)	36,6	10,5	52%
Zink (mg)	3	0,86	33%
Kalium (mg)	1159	331	33%
Natrium (mg)	914	261	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,1	6,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	103	29,4		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	1,3		
Polysacchariden (g)	22,8	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,96	0,28		
Som van vetzuren (g)	6,9	2		
Transvetten (g)	0,05	0,01		
EPA (g)	0,18	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,27	0,08		
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