Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokkels aardappelzoutjes, gebakken in olie, 100% aardappel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	2065			7%
kcal (kcal)	148	493			7%
Eiwit (g)	1	3,4	2,8		2%
Koolhydraten (g)	20,7	69	56,0		8%
Suiker (g)	0,42	1,4	1,1		1%
Water (g)	0,87	2,9			0%
Vet (g)	6,6	22	40,2		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,84	2,8	1,1		3%
Verzadigd (g)	0,69	2,3	4,2		3%
EOV (g)	1,9	6,2			2%
MOV (g)	3,8	12,5			15%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,8	12,5			42%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	0,81	2,7		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	15		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	20		1%
Fosfor (mg)	36	120		7%
Magnesium (mg)	11,1	37		3%
Koper (mg)	0,05	0,18		6%
Jodium (µg)	1,2	4		1%

IJzer (mg)	0,36	1,2	3%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,18	0,6	2%
Kalium (mg)	181	602	5%
Natrium (mg)	324	1080	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1	3,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,3	67,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,3	21,1		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,36	1,2		
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