Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 24) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappel, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	772	386			9%
kcal (kcal)	182	91			9%
Eiwit (g)	2,4	1,2	5,3		4%
Koolhydraten (g)	39,4	19,7	86,6		15%
Suiker (g)	11	5,5	24,2		22%
Water (g)	147	73,7			10%
Vet (g)	0,6	0,3	3,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,8	2,4	5,3		16%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,17		31%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	1	0,5		6%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	46	23		61%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34	17		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	24		5%
Fosfor (mg)	100	50		18%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,28	0,14		31%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	740	370	21%
Natrium (mg)	80	40	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17222	8611		431%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1436	718		180%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	1,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,4	0,2		
Polysacchariden (g)	28,4	14,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2870	1435		

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