Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

328 kcal per maaltijd · 164 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 66) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappel, zelfgemaakt, gekonfijt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1372	686			16%
kcal (kcal)	328	164			16%
Eiwit (g)	1,8	0,89	2,2		3%
Koolhydraten (g)	60	30	73,2		23%
Suiker (g)	54,5	27,3	66,5		109%
Water (g)	126	62,7			8%
Vet (g)	7,1	3,5	19,4		8%
Cholesterol (mg)	18	9			6%
Vezels (g)	4,2	2,1	2,6		14%
Verzadigd (g)	4,3	2,2	11,9		20%
EOV (g)	1,8	0,88			2%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,35	0,17			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	1,4	0,69		8%
B6 (mg)	0,1	0,05		7%
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	18	9		24%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	1,8	0,9		14%
K (µg)	4,2	2,1		6%
A (µg)	56	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52	26		5%
Fosfor (mg)	50	25		9%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	0,23	0,11		25%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,79	14%
Selenium (µg)	1,6	0,8	2%
Zink (mg)	0,34	0,17	4%
Kalium (mg)	356	178	10%
Natrium (mg)	238	119	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7716	3858		193%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	698	349		87%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,2	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,27	0,14		
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)	1,8	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,27	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,10	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,1		
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