Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

330 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 23) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappelfriet, diepvries	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1380	690			16%
kcal (kcal)	330	165			17%
Eiwit (g)	3,4	1,7	4,1		6%
Koolhydraten (g)	48,1	24,1	58,3		19%
Suiker (g)	19,3	9,7	23,4		39%
Water (g)	127	63,7			8%
Vet (g)	12,3	6,2	33,5		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,3	3,2	3,8		21%
Verzadigd (g)	1,1	0,56	3,0		5%
EOV (g)	5,1	2,5			6%
MOV (g)	4,2	2,1			17%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	4,2	2,1			48%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,05		8%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	1,5	0,73		9%
B6 (mg)	0,15	0,08		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	23,4	11,7		31%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	6	3		46%
K (µg)	2	0,99		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,6	23,8		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71	35,5		7%
Fosfor (mg)	113	56,5		21%
Magnesium (mg)	42	21		12%
Koper (mg)	0,31	0,16		34%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	1	0,52	9%
Selenium (µg)	1,1	0,55	2%
Zink (mg)	0,51	0,26	6%
Kalium (mg)	810	405	23%
Natrium (mg)	300	150	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2060	1030		52%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	172	85,8		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	0,99		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	0,27		
Polysacchariden (g)	20,9	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,4	5,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	6	3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	343	172		
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