Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 29) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gezoete aardappelovenschotel, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	558	372			7%
kcal (kcal)	132	88			7%
Eiwit (g)	3,6	2,4	11,0		6%
Koolhydraten (g)	25,1	16,7	76,0		10%
Suiker (g)	9,4	6,3	28,6		19%
Water (g)	115	76,6			8%
Vet (g)	1,5	0,99	10,1		2%
Cholesterol (mg)	3,8	2,5			1%
Vezels (g)	0,99	0,66	1,5		3%
Verzadigd (g)	0,68	0,45	4,6		3%
EOV (g)	0,46	0,31			1%
MOV (g)	0,25	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,18	0,12			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,1		14%
B2 (mg)	0,12	0,08		7%
B3 (mg)	1,2	0,78		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,21	0,14		8%
C (mg)	6,1	4		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	0,11		1%
K (µg)	1,7	1,1		2%
A (µg)	8,4	5,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	11		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74,5	49,7		7%
Fosfor (mg)	89,9	59,9		16%
Magnesium (mg)	30,3	20,2		9%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	21,7	14,5		14%

IJzer (mg)	0,85	0,57	8%
Selenium (µg)	2,5	1,6	4%
Zink (mg)	0,52	0,35	6%
Kalium (mg)	527	351	15%
Natrium (mg)	227	151	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,1	7,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,3	6,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,39		
Polysacchariden (g)	15,6	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,4		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,94		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	0,11		
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