Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 3) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-rundvleesovenschotel, met bouillon	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1288	368			15%
kcal (kcal)	305	87			15%
Eiwit (g)	28,9	8,3	38,0		52%
Koolhydraten (g)	27,4	7,8	36,0		11%
Suiker (g)	2,1	0,6	2,7		4%
Water (g)	274	78,2			18%
Vet (g)	8,2	2,3	24,3		9%
Cholesterol (mg)	64,4	18,4			21%
Vezels (g)	1,9	0,53	1,2		6%
Verzadigd (g)	2,6	0,73	7,6		12%
EOV (g)	3,4	0,97			4%
MOV (g)	1,4	0,4			6%
Omega 3 (g)	0,38	0,11			28%
Omega 6 (g)	1	0,29			11%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,1			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	12,1	3,5		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,38		48%
C (mg)	11,9	3,4		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,32		9%
K (µg)	10,6	3		15%
A (µg)	18,2	5,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	29	8,3		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,1	8		3%
Fosfor (mg)	335	95,7		61%
Magnesium (mg)	70,8	20,2		20%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	42,2	12		28%

IJzer (mg)	4,8	1,4	44%
Selenium (µg)	20	5,7	29%
Zink (mg)	5,1	1,4	56%
Kalium (mg)	1300	371	37%
Natrium (mg)	1046	299	70%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,4	12,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,2	6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	1,4		
Polysacchariden (g)	25,3	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,92	0,26		
Som van vetzuren (g)	7,7	2,2		
Transvetten (g)	0,1	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,32		
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