Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

293 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Andijviestamppot, zonder vlees, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1238	275			15%
kcal (kcal)	293	65			15%
Eiwit (g)	8,6	1,9	11,7		15%
Koolhydraten (g)	57,2	12,7	78,2		22%
Suiker (g)	3,2	0,7	4,3		6%
Water (g)	373	82,8			25%
Vet (g)	1,8	0,4	5,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,8	1,5	4,6		23%
Verzadigd (g)	0,45	0,1	1,4		2%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,9	0,2			4%
Omega 3 (g)	0,45	0,1			33%
Omega 6 (g)	0,45	0,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,09			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,06		25%
B2 (mg)	0,18	0,04		11%
B3 (mg)	5,4	1,2		32%
B6 (mg)	0,66	0,15		44%
B12 (µg)	0,14	0,03		5%
C (mg)	27	6		36%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	0,2		7%
K (µg)	246	54,6		351%
A (µg)	4,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	94,5	21		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	126	28		13%
Fosfor (mg)	198	44		36%
Magnesium (mg)	76,5	17		22%
Koper (mg)	0,27	0,06		30%
Jodium (µg)	19,4	4,3		13%

IJzer (mg)	3,2	0,7	29%
Selenium (µg)	4,5	1	6%
Zink (mg)	1,8	0,39	19%
Kalium (mg)	1395	310	40%
Natrium (mg)	58,5	13	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	972	216		24%
Alfa-caroteen (µg)	4,5	1		1%
Luteine (µg)	1697	377		85%
Zeaxanthine (µg)	18	4		9%
Lycopeen (µg)	22,5	5		0%
RAE (µg)	85,5	19		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	246	54,6		
Eiwit plantaardig (g)	7,7	1,7		14%
Eiwit dierlijk (g)	0,9	0,2		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	54	12		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,3		
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)	0,9	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	167	37		

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