Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 53 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 1) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biefstukstoofpot, gebonden	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	814	407			10%
kcal (kcal)	194	97			10%
Eiwit (g)	25,8	12,9	53,2		46%
Koolhydraten (g)	4,3	2,2	8,9		2%
Suiker (g)	0,54	0,27	1,1		1%
Water (g)	144	72,2			10%
Vet (g)	8,1	4	37,4		9%
Cholesterol (mg)	62,9	31,5			21%
Vezels (g)	0,35	0,17	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,3	1,2	10,7		10%
EOV (g)	3,4	1,7			4%
MOV (g)	1,5	0,74			6%
Omega 3 (g)	0,39	0,19			28%
Omega 6 (g)	1,1	0,53			12%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,18			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,15	0,08		9%
B3 (mg)	7,2	3,6		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,53		38%
C (mg)	0,64	0,32		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	9,7	4,8		14%
A (µg)	20,8	10,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	1,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	8,7		2%
Fosfor (mg)	255	127		46%
Magnesium (mg)	32	16		9%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	28,4	14,2		19%

IJzer (mg)	3,7	1,8	34%
Selenium (µg)	19,2	9,6	27%
Zink (mg)	4,5	2,2	50%
Kalium (mg)	494	247	14%
Natrium (mg)	434	217	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,9	16,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,9	11,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	2,1		
Polysacchariden (g)	3,8	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	7,6	3,8		
Transvetten (g)	0,1	0,05		
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)	1,2	0,6		
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