Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 2) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biefstukstoofpot, met kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	980	490			12%
kcal (kcal)	234	117			12%
Eiwit (g)	26,3	13,1	44,9		47%
Koolhydraten (g)	5,1	2,6	8,7		2%
Suiker (g)	1,3	0,66	2,2		3%
Water (g)	140	70,2			9%
Vet (g)	11,7	5,9	45,1		13%
Cholesterol (mg)	70,9	35,5			24%
Vezels (g)	0,35	0,17	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,7	2,4	18,3		21%
EOV (g)	4,3	2,1			5%
MOV (g)	1,6	0,78			6%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	1,1	0,56			13%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,19			34%
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)	0,18	0,09		11%
B3 (mg)	7,3	3,6		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,55		39%
C (mg)	0,74	0,37		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,64		10%
K (µg)	10,5	5,3		15%
A (µg)	52,3	26,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	1,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,9	18,0		4%
Fosfor (mg)	274	137		50%
Magnesium (mg)	33,9	16,9		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	30,3	15,2		20%

IJzer (mg)	3,7	1,9	34%
Selenium (µg)	19,6	9,8	28%
Zink (mg)	4,5	2,3	51%
Kalium (mg)	519	259	15%
Natrium (mg)	439	219	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,6	24,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52,6	26,3		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	2,2		
Polysacchariden (g)	3,8	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,36		
Som van vetzuren (g)	11	5,5		
Transvetten (g)	0,21	0,1		
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)	1,3	0,64		
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