Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 3) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biefstukstoofpot, met vleesbouillon en wortel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	908	454			11%
kcal (kcal)	218	109			11%
Eiwit (g)	22,3	11,2	41,0		40%
Koolhydraten (g)	4,5	2,2	8,2		2%
Suiker (g)	1,9	0,95	3,5		4%
Water (g)	162	80,8			11%
Vet (g)	12	6	49,6		14%
Cholesterol (mg)	60	30			20%
Vezels (g)	0,77	0,38	0,7		3%
Verzadigd (g)	4,1	2,1	17,1		19%
EOV (g)	5,2	2,6			6%
MOV (g)	1,7	0,83			7%
Omega 3 (g)	0,32	0,16			23%
Omega 6 (g)	1,3	0,65			15%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,15			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,15	0,07		9%
B3 (mg)	6,5	3,2		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,44		31%
C (mg)	1,9	0,96		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,99	0,49		8%
K (µg)	10,4	5,2		15%
A (µg)	15,5	7,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	2,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,6	10,8		2%
Fosfor (mg)	229	114		42%
Magnesium (mg)	31,3	15,7		9%
Koper (mg)	0,11	0,06		12%
Jodium (µg)	25,8	12,9		17%

IJzer (mg)	3,1	1,5	28%
Selenium (µg)	16,8	8,4	24%
Zink (mg)	3,8	1,9	43%
Kalium (mg)	529	264	15%
Natrium (mg)	878	439	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1240	620		31%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	140	70,1		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	1,8		
Polysacchariden (g)	2,6	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,05		
Som van vetzuren (g)	11,3	5,6		
Transvetten (g)	0,09	0,04		
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)	0,99	0,49		
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