Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 6) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biefstukstoofpot, met vleesbouillon, wortel en olie	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	704	352			8%
kcal (kcal)	168	84			8%
Eiwit (g)	21,9	11	52,2		39%
Koolhydraten (g)	5,6	2,8	13,3		2%
Suiker (g)	2,7	1,4	6,5		5%
Water (g)	179	89,3			12%
Vet (g)	6,1	3	32,6		7%
Cholesterol (mg)	51,7	25,9			17%
Vezels (g)	1,1	0,56	1,3		4%
Verzadigd (g)	1,7	0,83	8,9		7%
EOV (g)	2,7	1,3			3%
MOV (g)	1,1	0,56			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,14			21%
Omega 6 (g)	0,83	0,41			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,13			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,15	0,08		9%
B3 (mg)	6,5	3,3		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,44		31%
C (mg)	2,7	1,4		4%
D (µg)	0,2	0,10		2%
E (mg)	0,98	0,49		8%
K (µg)	13	6,5		19%
A (µg)	2,6	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	3,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26	13		3%
Fosfor (mg)	236	118		43%
Magnesium (mg)	33,8	16,9		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	31,9	16		21%

IJzer (mg)	3,4	1,7	31%
Selenium (µg)	15,9	7,9	23%
Zink (mg)	4	2	44%
Kalium (mg)	588	294	17%
Natrium (mg)	833	417	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1978	989		49%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	202	101		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1,8		
Polysacchariden (g)	2,9	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,07		
Som van vetzuren (g)	5,7	2,9		
Transvetten (g)	0,07	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)	0,98	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