Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

369 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 2) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkoolstamppot, zonder vlees, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1539	342			18%
kcal (kcal)	369	82			18%
Eiwit (g)	8,6	1,9	9,3		15%
Koolhydraten (g)	52,2	11,6	56,6		20%
Suiker (g)	1,8	0,4	2,0		4%
Water (g)	363	80,7			24%
Vet (g)	11,7	2,6	28,5		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9	2	4,9		30%
Verzadigd (g)	4,5	1	11,0		20%
EOV (g)	4	0,9			5%
MOV (g)	2,3	0,5			9%
Omega 3 (g)	0,9	0,2			66%
Omega 6 (g)	1,4	0,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,68	0,15			61%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,04		16%
B2 (mg)	0,09	0,02		6%
B3 (mg)	4,5	1		26%
B6 (mg)	0,65	0,15		44%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	54	12		72%
D (µg)	0,45	0,1		5%
E (mg)	5,9	1,3		45%
K (µg)	957	213		1367%
A (µg)	90	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	165	36,6		55%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	297	66		30%
Fosfor (mg)	171	38		31%
Magnesium (mg)	72	16		21%
Koper (mg)	0,27	0,06		30%
Jodium (µg)	9,9	2,2		7%

IJzer (mg)	2,7	0,6	25%
Selenium (µg)	4,5	1	6%
Zink (mg)	1,2	0,27	14%
Kalium (mg)	1274	283	36%
Natrium (mg)	76,5	17	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2457	546		61%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7205	1601		360%
Zeaxanthine (µg)	284	63		142%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	297	66		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	957	213		
Eiwit plantaardig (g)	8,6	1,9		15%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	50,4	11,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	2,4		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,9	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,9	0,2		
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)	0,05	0,01		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,7	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	500	111		

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