Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

603 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 6) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chili con carne, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2520	560			30%
kcal (kcal)	603	134			30%
Eiwit (g)	37,4	8,3	24,8		67%
Koolhydraten (g)	47,3	10,5	31,3		18%
Suiker (g)	8,6	1,9	5,7		17%
Water (g)	320	71			21%
Vet (g)	25,2	5,6	37,6		28%
Cholesterol (mg)	67,5	15			23%
Vezels (g)	19,4	4,3	6,4		65%
Verzadigd (g)	7,2	1,6	10,7		32%
EOV (g)	9,5	2,1			11%
MOV (g)	6,3	1,4			26%
Omega 3 (g)	0,9	0,2			66%
Omega 6 (g)	5	1,1			56%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,54	0,12		49%
B2 (mg)	0,32	0,07		20%
B3 (mg)	14,4	3,2		85%
B6 (mg)	0,64	0,14		43%
B12 (µg)	1,4	0,32		51%
C (mg)	58,5	13		78%
D (µg)	0,9	0,2		9%
E (mg)	4,5	1		35%
K (µg)	23,0	5,1		33%
A (µg)	45	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	77	17,1		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	31		14%
Fosfor (mg)	473	105		86%
Magnesium (mg)	117	26		33%
Koper (mg)	0,72	0,16		80%
Jodium (µg)	5,9	1,3		4%

IJzer (mg)	5,4	1,2	49%
Selenium (µg)	13,5	3	19%
Zink (mg)	5,2	1,2	57%
Kalium (mg)	1422	316	41%
Natrium (mg)	491	109	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	531	118		13%
Alfa-caroteen (µg)	4,5	1		1%
Luteine (µg)	153	34		8%
Zeaxanthine (µg)	58,5	13		29%
Lycopeen (µg)	7983	1774		174%
RAE (µg)	94,5	21		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	63	14		21%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	23,0	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	3,5		28%
Eiwit dierlijk (g)	21,6	4,8		39%
Stikstof (g)	5,9	1,3		
Polysacchariden (g)	38,7	8,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,4	5,2		
Transvetten (g)	0,45	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,8	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	1,8	0,4		
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)	1,4	0,3		
IJzer non-haem (mg)	4,5	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	140	31		
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