Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 63 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 5) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en% · alcohol 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandstoofpot, met wortel, ui en champignons	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	812	406			10%
kcal (kcal)	188	94			9%
Eiwit (g)	29,4	14,7	62,6		53%
Koolhydraten (g)	2,8	1,4	5,9		1%
Suiker (g)	2,4	1,2	5,2		5%
Water (g)	156	78,1			10%
Vet (g)	5,9	2,9	28,1		7%
Cholesterol (mg)	69,6	34,8			23%
Vezels (g)	1,5	0,77	1,6		5%
Verzadigd (g)	1,1	0,53	5,1		5%
EOV (g)	1,7	0,85			2%
MOV (g)	1	0,52			4%
Omega 3 (g)	0,29	0,14			21%
Omega 6 (g)	0,75	0,37			8%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,14		26%
B2 (mg)	0,5	0,25		31%
B3 (mg)	12,1	6,1		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,7	3,4		241%
C (mg)	3,1	1,5		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,74		11%
K (µg)	11,1	5,6		16%
A (µg)	10	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,3	9,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,6	14,3		3%
Fosfor (mg)	346	173		63%
Magnesium (mg)	47	23,5		13%
Koper (mg)	0,44	0,22		49%
Jodium (µg)	45,2	22,6		30%

IJzer (mg)	5,2	2,6	47%
Selenium (µg)	8,9	4,5	13%
Zink (mg)	6,5	3,2	72%
Kalium (mg)	793	396	23%
Natrium (mg)	706	353	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1671	835		42%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	178	89		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	2,4		
Polysacchariden (g)	0,32	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,52	0,26		
Organische zuren (g)	0,26	0,13		
Som van vetzuren (g)	3,8	1,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,74		
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