Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 62 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 3) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fricassee, met rundvlees	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	650	325			8%
kcal (kcal)	154	77			8%
Eiwit (g)	23,8	11,9	61,9		43%
Koolhydraten (g)	5,8	2,9	15,0		2%
Suiker (g)	1	0,52	2,7		2%
Water (g)	146	73,2			10%
Vet (g)	3,9	1,9	22,6		4%
Cholesterol (mg)	60,1	30			20%
Vezels (g)	0,41	0,21	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,6	0,81	9,5		7%
EOV (g)	1,5	0,76			2%
MOV (g)	0,27	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,13	0,07		8%
B3 (mg)	6	3		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,98	0,49		35%
C (mg)	0,72	0,36		1%
D (µg)	0,22	0,11		2%
E (mg)	0,52	0,26		4%
K (µg)	2,1	1		3%
A (µg)	4,8	2,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	2,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,4	7,7		2%
Fosfor (mg)	186	92,9		34%
Magnesium (mg)	23,9	11,9		7%
Koper (mg)	0,10	0,05		11%
Jodium (µg)	17,6	8,8		12%

IJzer (mg)	2,5	1,2	22%
Selenium (µg)	19,2	9,6	27%
Zink (mg)	6,5	3,2	72%
Kalium (mg)	348	174	10%
Natrium (mg)	273	137	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,5	11,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,9	2,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,9		
Polysacchariden (g)	4,7	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	3,5	1,7		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
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)	0,52	0,26		
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