Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

290 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 5) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktstoofpot, met groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1204	602			14%
kcal (kcal)	290	145			14%
Eiwit (g)	15	7,5	20,7		27%
Koolhydraten (g)	6,4	3,2	8,8		2%
Suiker (g)	3,3	1,7	4,6		7%
Water (g)	163	81,6			11%
Vet (g)	22,2	11,1	68,8		25%
Cholesterol (mg)	47,7	23,9			16%
Vezels (g)	2,3	1,2	1,6		8%
Verzadigd (g)	8,3	4,1	25,7		37%
EOV (g)	10	5			11%
MOV (g)	2,5	1,2			10%
Omega 3 (g)	0,45	0,23			33%
Omega 6 (g)	1,9	0,96			22%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,23			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		12%
B2 (mg)	0,13	0,07		8%
B3 (mg)	7,9	4		47%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	7,7	3,9		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,65		10%
K (µg)	11,1	5,6		16%
A (µg)	28,8	14,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,5	16,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,1	18		4%
Fosfor (mg)	134	67,1		24%
Magnesium (mg)	22,6	11,3		6%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	11,2	5,6		7%

IJzer (mg)	1,4	0,68	12%
Selenium (µg)	20,0	10	28%
Zink (mg)	3	1,5	34%
Kalium (mg)	414	207	12%
Natrium (mg)	432	216	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1973	986		49%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	205	102		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	3,1	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,04		
Som van vetzuren (g)	21	10,5		
Transvetten (g)	0,17	0,09		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,65		
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