Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

504 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 6) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Goulash, klaar voor gebruik, in blik of glas, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2111	469			25%
kcal (kcal)	504	112			25%
Eiwit (g)	47,3	10,5	37,5		84%
Koolhydraten (g)	11,3	2,5	8,9		4%
Suiker (g)	7,2	1,6	5,7		14%
Water (g)	355	78,8			24%
Vet (g)	29,7	6,6	53,0		33%
Cholesterol (mg)	85,5	19			28%
Vezels (g)	3,2	0,7	1,3		11%
Verzadigd (g)	7,2	1,6	12,9		32%
EOV (g)	11,3	2,5			13%
MOV (g)	9	2			37%
Omega 3 (g)	0,9	0,2			66%
Omega 6 (g)	8,1	1,8			91%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,59	0,13		53%
B2 (mg)	0,50	0,11		31%
B3 (mg)	21,2	4,7		124%
B6 (mg)	1,1	0,24		72%
B12 (µg)	3	0,66		106%
C (mg)	54	12		72%
D (µg)	2,3	0,5		23%
E (mg)	6,8	1,5		52%
K (µg)	8,6	1,9		12%
A (µg)	167	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,3	10,5		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	81	18		8%
Fosfor (mg)	531	118		97%
Magnesium (mg)	76,5	17		22%
Koper (mg)	0,27	0,06		30%
Jodium (µg)	11,7	2,6		8%

IJzer (mg)	4,5	1	41%
Selenium (µg)	22,5	5	32%
Zink (mg)	8,1	1,8	90%
Kalium (mg)	1373	305	39%
Natrium (mg)	1287	286	86%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	680	151		17%
Alfa-caroteen (µg)	9	2		1%
Luteine (µg)	122	27		6%
Zeaxanthine (µg)	81	18		41%
Lycopeen (µg)	8780	1951		191%
RAE (µg)	225	50		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	85,5	19		28%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,7	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	3,5		28%
Eiwit dierlijk (g)	31,5	7		56%
Stikstof (g)	7,2	1,6		
Polysacchariden (g)	4	0,9		
K2 (µg)	0,9	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	27,9	6,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	2,3	0,5		
IJzer non-haem (mg)	2,7	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	288	64		
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