Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

255 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 21) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentestoof, met aardappel, wortel, koolraap en bloemkool	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1074	358			13%
kcal (kcal)	255	85			13%
Eiwit (g)	8,4	2,8	13,2		15%
Koolhydraten (g)	38,3	12,8	60,0		15%
Suiker (g)	13,3	4,4	20,8		27%
Water (g)	234	78			16%
Vet (g)	5,4	1,8	19,1		6%
Cholesterol (mg)	2,7	0,91			1%
Vezels (g)	7,7	2,6	6,1		26%
Verzadigd (g)	1	0,35	3,7		5%
EOV (g)	2,3	0,75			3%
MOV (g)	1,8	0,59			7%
Omega 3 (g)	0,49	0,16			36%
Omega 6 (g)	1,2	0,42			14%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,16			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,15		40%
B2 (mg)	0,15	0,05		9%
B3 (mg)	4,6	1,5		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	54,6	18,2		73%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,43		10%
K (µg)	42,5	14,2		61%
A (µg)	17,2	5,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	99,6	33,2		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	87,1	29		9%
Fosfor (mg)	214	71,3		39%
Magnesium (mg)	82,9	27,6		24%
Koper (mg)	0,32	0,11		36%
Jodium (µg)	15,4	5,1		10%

IJzer (mg)	2,8	0,93		25%
Selenium (µg)	11,7	3,9		17%
Zink (mg)	1,7	0,56		19%
Kalium (mg)	1622	541		46%
Natrium (mg)	213	71		14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4521	1507		113%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	475	158		59%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,45		
Polysacchariden (g)	25	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,48		
Som van vetzuren (g)	5,1	1,7		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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	0,43		
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