Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 16) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentestoofpot, met aardappel	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	738	246			9%
kcal (kcal)	177	59			9%
Eiwit (g)	3,4	1,1	7,6		6%
Koolhydraten (g)	18,9	6,3	42,6		7%
Suiker (g)	7	2,3	15,8		14%
Water (g)	246	81,9			16%
Vet (g)	8,3	2,8	42,4		9%
Cholesterol (mg)	2	0,67			1%
Vezels (g)	4,8	1,6	5,4		16%
Verzadigd (g)	0,58	0,19	3,0		3%
EOV (g)	4,3	1,4			5%
MOV (g)	2,8	0,94			12%
Omega 3 (g)	0,77	0,26			57%
Omega 6 (g)	2	0,68			23%
Omega 3 ALA (g)	0,77	0,26			69%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,06		16%
B2 (mg)	0,06	0,02		4%
B3 (mg)	1,4	0,48		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	40,1	13,4		54%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,5	1,2		27%
K (µg)	23,6	7,9		34%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,9	14		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41	13,7		4%
Fosfor (mg)	92,7	30,9		17%
Magnesium (mg)	35,6	11,9		10%
Koper (mg)	0,15	0,05		16%
Jodium (µg)	26,6	8,9		18%

IJzer (mg)	1,1	0,38	10%
Selenium (µg)	2,3	0,75	3%
Zink (mg)	0,61	0,2	7%
Kalium (mg)	775	258	22%
Natrium (mg)	412	137	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	744	248		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72,8	24,3		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	0,18		
Polysacchariden (g)	11,9	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,96	0,32		
Som van vetzuren (g)	7,7	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	3,5	1,2		
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