Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 4) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentestoofpot, met lamsvlees en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1866	533			22%
kcal (kcal)	448	128			22%
Eiwit (g)	26,2	7,5	23,4		47%
Koolhydraten (g)	20,3	5,8	18,1		8%
Suiker (g)	3,9	1,1	3,5		8%
Water (g)	267	76,2			18%
Vet (g)	28,3	8,1	56,9		32%
Cholesterol (mg)	75,5	21,6			25%
Vezels (g)	2,5	0,72	1,1		8%
Verzadigd (g)	12,1	3,4	24,3		54%
EOV (g)	9,7	2,8			11%
MOV (g)	1,3	0,37			5%
Omega 3 (g)	0,42	0,12			31%
Omega 6 (g)	0,74	0,21			8%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,08			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,08		25%
B2 (mg)	0,31	0,09		19%
B3 (mg)	7,5	2,1		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,27		34%
C (mg)	9,1	2,6		12%
D (µg)	0,29	0,08		3%
E (mg)	1,1	0,31		8%
K (µg)	19,1	5,5		27%
A (µg)	18,2	5,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,3	8,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,7	11,9		4%
Fosfor (mg)	270	77,1		49%
Magnesium (mg)	55,8	15,9		16%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	42,1	12		28%

IJzer (mg)	3,6	1	33%
Selenium (µg)	21,8	6,2	31%
Zink (mg)	5,6	1,6	63%
Kalium (mg)	1026	293	29%
Natrium (mg)	1077	308	72%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1989	568		50%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	217	62,1		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	16,3	4,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,66	0,19		
Som van vetzuren (g)	23,1	6,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,31		
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