Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 6) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentestoofpot, met rundvlees en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1159	331			14%
kcal (kcal)	273	78			14%
Eiwit (g)	33,3	9,5	48,8		60%
Koolhydraten (g)	20,3	5,8	29,7		8%
Suiker (g)	3,9	1,1	5,8		8%
Water (g)	282	80,6			19%
Vet (g)	5,9	1,7	19,4		7%
Cholesterol (mg)	80,5	23			27%
Vezels (g)	2,5	0,72	1,9		8%
Verzadigd (g)	2,5	0,72	8,3		11%
EOV (g)	2,3	0,65			3%
MOV (g)	0,49	0,14			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,02			6%
Omega 6 (g)	0,39	0,11			4%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,02			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,06		20%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	9,1	2,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,38		48%
C (mg)	9,1	2,6		12%
D (µg)	0,29	0,08		3%
E (mg)	0,89	0,25		7%
K (µg)	15,1	4,3		22%
A (µg)	6,3	1,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	8,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,3	11,5		4%
Fosfor (mg)	313	89,4		57%
Magnesium (mg)	60,1	17,2		17%
Koper (mg)	0,24	0,07		26%
Jodium (µg)	42,1	12		28%

IJzer (mg)	4,1	1,2	37%
Selenium (µg)	26,8	7,7	38%
Zink (mg)	9,1	2,6	101%
Kalium (mg)	1127	322	32%
Natrium (mg)	1065	304	71%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2019	577		50%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	210	59,9		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,3	1,5		
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)	5,4	1,5		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,89	0,25		
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