Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

410 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 4) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentestoofpot, met varkensvlees en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1719	491			20%
kcal (kcal)	410	117			20%
Eiwit (g)	29,3	8,4	28,6		52%
Koolhydraten (g)	19,9	5,7	19,4		8%
Suiker (g)	3,9	1,1	3,8		8%
Water (g)	288	82,2			19%
Vet (g)	23,1	6,6	50,7		26%
Cholesterol (mg)	74	21,1			25%
Vezels (g)	2,5	0,71	1,2		8%
Verzadigd (g)	8,2	2,3	18,0		37%
EOV (g)	10,2	2,9			11%
MOV (g)	3,2	0,9			13%
Omega 3 (g)	0,35	0,10			25%
Omega 6 (g)	2,7	0,77			31%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,07			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			17%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,67	0,19		61%
B2 (mg)	0,42	0,12		26%
B3 (mg)	9,2	2,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,17		21%
C (mg)	8,9	2,5		12%
D (µg)	0,71	0,2		7%
E (mg)	0,85	0,24		7%
K (µg)	16,8	4,8		24%
A (µg)	13,3	3,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,7	7,3		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,3	12,1		4%
Fosfor (mg)	335	95,7		61%
Magnesium (mg)	61,7	17,6		18%
Koper (mg)	0,28	0,08		32%
Jodium (µg)	41,3	11,8		28%

IJzer (mg)	2,5	0,72	23%
Selenium (µg)	27,3	7,8	39%
Zink (mg)	4,5	1,3	50%
Kalium (mg)	1146	328	33%
Natrium (mg)	1061	303	71%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1949	557		49%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	209	59,7		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,3		
Polysacchariden (g)	16	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,64	0,18		
Som van vetzuren (g)	22,1	6,3		
Transvetten (g)	0,11	0,03		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,85	0,24		
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