Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 1) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse stoofpot	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1474	421			18%
kcal (kcal)	350	100			18%
Eiwit (g)	26,8	7,7	30,6		48%
Koolhydraten (g)	33,8	9,7	38,7		13%
Suiker (g)	1,2	0,35	1,4		2%
Water (g)	205	58,6			14%
Vet (g)	11,5	3,3	29,4		13%
Cholesterol (mg)	56,7	16,2			19%
Vezels (g)	2,3	0,66	1,3		8%
Verzadigd (g)	4,2	1,2	10,7		19%
EOV (g)	4,5	1,3			5%
MOV (g)	1,6	0,46			7%
Omega 3 (g)	0,36	0,1			27%
Omega 6 (g)	1,2	0,35			14%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,09			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,19	0,06		12%
B3 (mg)	11,2	3,2		66%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,34		43%
C (mg)	8,8	2,5		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,38		10%
K (µg)	13	3,7		19%
A (µg)	20,9	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	7,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,6	7,6		3%
Fosfor (mg)	240	68,6		44%
Magnesium (mg)	38,3	10,9		11%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	47,6	13,6		32%

IJzer (mg)	4,7	1,4	43%
Selenium (µg)	20,8	6	30%
Zink (mg)	5,3	1,5	58%
Kalium (mg)	453	129	13%
Natrium (mg)	716	205	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1020	292		26%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	112	32,1		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	32,6	9,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,03		
Som van vetzuren (g)	10,8	3,1		
Transvetten (g)	0,29	0,08		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,38		
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