Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

490 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 1) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse stoofpot, met half-om-half gehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2044	584			24%
kcal (kcal)	490	140			25%
Eiwit (g)	25,6	7,3	20,9		46%
Koolhydraten (g)	33,8	9,7	27,6		13%
Suiker (g)	1,2	0,35	1,0		2%
Water (g)	264	75,4			18%
Vet (g)	27,4	7,8	50,4		31%
Cholesterol (mg)	63,4	18,1			21%
Vezels (g)	2,3	0,66	0,9		8%
Verzadigd (g)	10,5	3	19,3		47%
EOV (g)	12,2	3,5			14%
MOV (g)	2,9	0,82			12%
Omega 3 (g)	0,43	0,12			31%
Omega 6 (g)	2,3	0,66			26%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,12			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,06		19%
B2 (mg)	0,19	0,06		12%
B3 (mg)	11,5	3,3		68%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	8,8	2,5		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,38		10%
K (µg)	13,8	3,9		20%
A (µg)	29,3	8,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,4	6,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,9	8,8		3%
Fosfor (mg)	208	59,4		38%
Magnesium (mg)	34	9,7		10%
Koper (mg)	0,17	0,05		19%
Jodium (µg)	47,6	13,6		32%

IJzer (mg)	3,6	1	33%
Selenium (µg)	25,9	7,4	37%
Zink (mg)	4,5	1,3	50%
Kalium (mg)	389	111	11%
Natrium (mg)	709	203	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	992	283		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	118	33,7		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	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)	25,8	7,4		
Transvetten (g)	0,22	0,06		
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)	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