Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

515 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 1) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse stoofpot, met rundergehakt (17%)	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2156	616			26%
kcal (kcal)	515	147			26%
Eiwit (g)	32,8	9,4	25,5		59%
Koolhydraten (g)	33,8	9,7	26,3		13%
Suiker (g)	1,2	0,35	0,9		2%
Water (g)	251	71,6			17%
Vet (g)	27,1	7,8	47,4		31%
Cholesterol (mg)	72	20,6			24%
Vezels (g)	2,3	0,66	0,9		8%
Verzadigd (g)	11	3,1	19,2		49%
EOV (g)	12,1	3,5			14%
MOV (g)	1,9	0,54			8%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			28%
Omega 6 (g)	1,4	0,4			16%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,03		11%
B2 (mg)	0,19	0,05		12%
B3 (mg)	11,6	3,3		68%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,44		55%
C (mg)	8,8	2,5		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,44		12%
K (µg)	13,6	3,9		19%
A (µg)	42,3	12,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,3	7,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,4	9,5		3%
Fosfor (mg)	260	74,4		47%
Magnesium (mg)	41,4	11,8		12%
Koper (mg)	0,19	0,06		21%
Jodium (µg)	62,6	17,9		42%

IJzer (mg)	4,9	1,4	45%
Selenium (µg)	27,7	7,9	40%
Zink (mg)	8,2	2,3	91%
Kalium (mg)	484	138	14%
Natrium (mg)	954	273	64%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1019	291		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	130	37,2		16%
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)	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)	25,4	7,3		
Transvetten (g)	0,37	0,1		
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)	1,5	0,44		
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