Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karelische stoofpot, met varkensvlees en rundvlees	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	934	467			11%
kcal (kcal)	224	112			11%
Eiwit (g)	29,3	14,6	52,3		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	162	80,9			11%
Vet (g)	11,8	5,9	47,3		13%
Cholesterol (mg)	75,3	37,6			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,2	2,1	17,1		19%
EOV (g)	5,1	2,5			6%
MOV (g)	1,4	0,72			6%
Omega 3 (g)	0,16	0,08			12%
Omega 6 (g)	1,2	0,61			14%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,05			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,69	0,34		62%
B2 (mg)	0,29	0,15		18%
B3 (mg)	11,5	5,7		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,63		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,49	0,24		4%
K (µg)	5,3	2,6		8%
A (µg)	9,2	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	0,93		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	8		2%
Fosfor (mg)	267	133		49%
Magnesium (mg)	32,1	16,1		9%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	34,5	17,2		23%

IJzer (mg)	2,8	1,4	26%
Selenium (µg)	24,3	12,1	35%
Zink (mg)	4,2	2,1	47%
Kalium (mg)	485	242	14%
Natrium (mg)	543	272	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17	8,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,1	4,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,1	5,6		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	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