Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karelische stoofpot, met varkensvlees, rundvlees en wortelgroenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	874	437			10%
kcal (kcal)	208	104			10%
Eiwit (g)	26,7	13,4	51,3		48%
Koolhydraten (g)	1,2	0,59	2,3		0%
Suiker (g)	1,2	0,58	2,2		2%
Water (g)	157	78,5			10%
Vet (g)	10,7	5,3	46,2		12%
Cholesterol (mg)	68,3	34,1			23%
Vezels (g)	0,48	0,24	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,8	1,9	16,6		17%
EOV (g)	4,6	2,3			5%
MOV (g)	1,3	0,66			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,07			11%
Omega 6 (g)	1,1	0,56			13%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,63	0,31		57%
B2 (mg)	0,27	0,14		17%
B3 (mg)	10,5	5,3		62%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,57		41%
C (mg)	1,4	0,68		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,48	0,24		4%
K (µg)	6,9	3,5		10%
A (µg)	8,3	4,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	2,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,6	10,8		2%
Fosfor (mg)	250	125		46%
Magnesium (mg)	31,9	15,9		9%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	31,4	15,7		21%

IJzer (mg)	2,7	1,3	24%
Selenium (µg)	22	11	31%
Zink (mg)	3,9	1,9	43%
Kalium (mg)	507	254	14%
Natrium (mg)	494	247	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	764	382		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84,2	42,1		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	2,2		
Polysacchariden (g)	0,02	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,03		
Som van vetzuren (g)	10,1	5		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
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)	0,48	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