Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 54 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karelische stoofpot, met varkensvlees, rundvlees, lever, nier en hart	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	960	480			11%
kcal (kcal)	230	115			12%
Eiwit (g)	30,8	15,4	53,6		55%
Koolhydraten (g)	0,33	0,16	0,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	162	81			11%
Vet (g)	11,6	5,8	45,4		13%
Cholesterol (mg)	95,4	47,7			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,2	2,1	16,5		19%
EOV (g)	4,8	2,4			5%
MOV (g)	1,5	0,74			6%
Omega 3 (g)	0,19	0,09			14%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,67	0,34		61%
B2 (mg)	0,74	0,37		46%
B3 (mg)	13,4	6,7		79%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	9,5	4,8		339%
C (mg)	2,9	1,5		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	0,28		4%
K (µg)	5,5	2,8		8%
A (µg)	1502	751		
B11 / Foliumzuur (µg)	118	59		39%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,2	8,1		2%
Fosfor (mg)	309	154		56%
Magnesium (mg)	33,8	16,9		10%
Koper (mg)	0,59	0,3		66%
Jodium (µg)	32,6	16,3		22%

IJzer (mg)	4,8	2,4		43%
Selenium (µg)	40,3	20,1		58%
Zink (mg)	4,6	2,3		51%
Kalium (mg)	506	253		14%
Natrium (mg)	519	260		35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	62,7	31,3		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1505	752		188%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	2,5		
Polysacchariden (g)	0,32	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,8	5,4		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,28		
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