Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

312 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 17) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, met extra mager rundergehakt, wortel en runderbouillon	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1292	369			15%
kcal (kcal)	312	89			16%
Eiwit (g)	17,5	5	22,4		31%
Koolhydraten (g)	15,5	4,4	20,0		6%
Suiker (g)	13,4	3,8	17,2		27%
Water (g)	266	76			18%
Vet (g)	18,1	5,2	52,3		20%
Cholesterol (mg)	38,7	11,1			13%
Vezels (g)	6,7	1,9	4,3		22%
Verzadigd (g)	4,8	1,4	13,7		21%
EOV (g)	8,2	2,4			9%
MOV (g)	3,6	1			15%
Omega 3 (g)	0,98	0,28			72%
Omega 6 (g)	2,6	0,73			29%
Omega 3 ALA (g)	0,98	0,28			88%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	7,7	2,2		45%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	47,6	13,6		63%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	0,72		19%
K (µg)	146	41,7		208%
A (µg)	45,2	12,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	51	14,6		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	30,2		11%
Fosfor (mg)	236	67,3		43%
Magnesium (mg)	48,9	14		14%
Koper (mg)	0,12	0,04		14%
Jodium (µg)	29,8	8,5		20%

IJzer (mg)	3	0,84	27%
Selenium (µg)	31	8,9	44%
Zink (mg)	3,2	0,9	35%
Kalium (mg)	1035	296	30%
Natrium (mg)	674	193	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4214	1204		105%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	470	134		59%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	0,8		
Polysacchariden (g)	2,1	0,61		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,62	0,18		
Som van vetzuren (g)	16,9	4,8		
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)	2,5	0,72		
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