Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

476 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 15) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, met half-om-half gehakt en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1995	570			24%
kcal (kcal)	476	136			24%
Eiwit (g)	22,1	6,3	18,6		39%
Koolhydraten (g)	45,5	13	38,2		17%
Suiker (g)	18,2	5,2	15,3		36%
Water (g)	244	69,6			16%
Vet (g)	21,5	6,1	40,7		24%
Cholesterol (mg)	55,5	15,9			19%
Vezels (g)	5,5	1,6	2,3		18%
Verzadigd (g)	9	2,6	16,9		40%
EOV (g)	9,4	2,7			11%
MOV (g)	1,8	0,51			7%
Omega 3 (g)	0,29	0,08			21%
Omega 6 (g)	1,4	0,39			16%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,08			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,08		24%
B2 (mg)	0,36	0,1		22%
B3 (mg)	10,4	3		61%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,34		43%
C (mg)	48,7	13,9		65%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,64	0,18		5%
K (µg)	115	32,9		164%
A (µg)	26,3	7,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,5	14,7		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	179	51		18%
Fosfor (mg)	271	77,4		49%
Magnesium (mg)	54,9	15,7		16%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	48,1	13,7		32%

IJzer (mg)	2	0,58	18%
Selenium (µg)	43,4	12,4	62%
Zink (mg)	4,1	1,2	46%
Kalium (mg)	822	235	23%
Natrium (mg)	572	163	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	118	33,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,7	9,9		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1		
Polysacchariden (g)	27,3	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,54	0,15		
Som van vetzuren (g)	20,3	5,8		
Transvetten (g)	0,19	0,05		
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)	0,64	0,18		
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