Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

392 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 19) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, met mager rundergehakt en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1642	469			20%
kcal (kcal)	392	112			20%
Eiwit (g)	25,2	7,2	25,7		45%
Koolhydraten (g)	46,2	13,2	47,1		18%
Suiker (g)	18,5	5,3	18,9		37%
Water (g)	254	72,5			17%
Vet (g)	10,2	2,9	23,5		12%
Cholesterol (mg)	47,9	13,7			16%
Vezels (g)	5,6	1,6	2,9		19%
Verzadigd (g)	4	1,1	9,2		18%
EOV (g)	4,1	1,2			5%
MOV (g)	0,69	0,2			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,06			14%
Omega 6 (g)	0,48	0,14			5%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,06			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,06		18%
B2 (mg)	0,37	0,11		23%
B3 (mg)	10,1	2,9		59%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,37		46%
C (mg)	49,5	14,1		66%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,16		4%
K (µg)	118	33,8		169%
A (µg)	15	4,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	52	14,9		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	179	51,1		18%
Fosfor (mg)	345	98,7		63%
Magnesium (mg)	64,5	18,4		18%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	48,8	13,9		33%

IJzer (mg)	3,8	1,1	34%
Selenium (µg)	40,1	11,5	57%
Zink (mg)	4,3	1,2	48%
Kalium (mg)	984	281	28%
Natrium (mg)	572	164	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	140	40		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,2	7,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,2		
Polysacchariden (g)	27,7	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,55	0,16		
Som van vetzuren (g)	9	2,6		
Transvetten (g)	0,23	0,07		
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)	0,55	0,16		
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