Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

357 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 15) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1481	423			18%
kcal (kcal)	357	102			18%
Eiwit (g)	16,3	4,7	18,3		29%
Koolhydraten (g)	15,5	4,4	17,4		6%
Suiker (g)	13,4	3,8	15,0		27%
Water (g)	263	75,3			18%
Vet (g)	23,8	6,8	59,9		27%
Cholesterol (mg)	41	11,7			14%
Vezels (g)	6,7	1,9	3,8		22%
Verzadigd (g)	7,6	2,2	19,2		34%
EOV (g)	11	3,1			12%
MOV (g)	3,7	1,1			15%
Omega 3 (g)	1	0,29			74%
Omega 6 (g)	2,6	0,75			30%
Omega 3 ALA (g)	1	0,29			91%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		15%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	6,7	1,9		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	47,6	13,6		63%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	0,75		20%
K (µg)	144	41,2		206%
A (µg)	58,6	16,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	53,3	15,2		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	107	30,6		11%
Fosfor (mg)	187	53,5		34%
Magnesium (mg)	43,4	12,4		12%
Koper (mg)	0,1	0,03		11%
Jodium (µg)	29,8	8,5		20%

IJzer (mg)	2,1	0,6		19%
Selenium (µg)	32	9,1		46%
Zink (mg)	4,3	1,2		48%
Kalium (mg)	931	266		27%
Natrium (mg)	685	196		46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4211	1203		105%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	481	137		60%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,75		
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)	22,7	6,5		
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)	2,6	0,75		
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