Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 27) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, met rundvlees, Kokkikartano Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1271	363			15%
kcal (kcal)	305	87			15%
Eiwit (g)	17,7	5,1	23,2		32%
Koolhydraten (g)	26,7	7,6	35,0		10%
Suiker (g)	20,4	5,8	26,8		41%
Water (g)	272	77,8			18%
Vet (g)	13	3,7	38,6		15%
Cholesterol (mg)	42,5	12,2			14%
Vezels (g)	3,6	1	2,4		12%
Verzadigd (g)	4,4	1,3	13,1		20%
EOV (g)	6	1,7			7%
MOV (g)	1,6	0,47			7%
Omega 3 (g)	0,5	0,14			37%
Omega 6 (g)	1,1	0,32			13%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,14			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,03		11%
B2 (mg)	0,18	0,05		11%
B3 (mg)	7,8	2,2		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	27,7	7,9		37%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,33		9%
K (µg)	67,3	19,2		96%
A (µg)	10,7	3,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	31	8,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	22,9		8%
Fosfor (mg)	194	55,4		35%
Magnesium (mg)	43,8	12,5		13%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	58,3	16,7		39%

IJzer (mg)	2,8	0,79	25%
Selenium (µg)	23,8	6,8	34%
Zink (mg)	4,3	1,2	48%
Kalium (mg)	701	200	20%
Natrium (mg)	1554	444	104%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1279	365		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	137	39,2		17%
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	0,81		
Polysacchariden (g)	6,2	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,09		
Som van vetzuren (g)	12,4	3,5		
Transvetten (g)	0,21	0,06		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,33		
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