Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

263 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 16) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolstoofpot, met half-om-half gehakt en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1096	313			13%
kcal (kcal)	263	75			13%
Eiwit (g)	11,7	3,4	17,9		21%
Koolhydraten (g)	20,6	5,9	31,4		8%
Suiker (g)	10,2	2,9	15,6		20%
Water (g)	295	84,2			20%
Vet (g)	13,3	3,8	45,4		15%
Cholesterol (mg)	28,5	8,1			10%
Vezels (g)	5,5	1,6	4,2		18%
Verzadigd (g)	4,8	1,4	16,4		21%
EOV (g)	6	1,7			7%
MOV (g)	1,7	0,49			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,2	0,36			14%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		23%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	5,6	1,6		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,13		16%
C (mg)	47,3	13,5		63%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	0,24		6%
K (µg)	107	30,6		153%
A (µg)	18,8	5,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,3	14,4		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	88,7	25,3		9%
Fosfor (mg)	151	43		27%
Magnesium (mg)	44,3	12,7		13%
Koper (mg)	0,13	0,04		14%
Jodium (µg)	32,5	9,3		22%

IJzer (mg)	1,5	0,43	14%
Selenium (µg)	26,7	7,6	38%
Zink (mg)	2,2	0,62	24%
Kalium (mg)	928	265	27%
Natrium (mg)	480	137	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	111	31,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,2	7,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,54		
Polysacchariden (g)	10,4	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,83	0,24		
Som van vetzuren (g)	12,6	3,6		
Transvetten (g)	0,1	0,03		
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)	0,84	0,24		
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