Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 9) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1477	422			18%
kcal (kcal)	354	101			18%
Eiwit (g)	16,2	4,6	18,3		29%
Koolhydraten (g)	21,1	6	23,8		8%
Suiker (g)	8,2	2,3	9,3		16%
Water (g)	267	76,3			18%
Vet (g)	21,7	6,2	55,1		24%
Cholesterol (mg)	45,5	13			15%
Vezels (g)	4,6	1,3	2,6		15%
Verzadigd (g)	7,8	2,2	19,9		35%
EOV (g)	9,8	2,8			11%
MOV (g)	2,6	0,76			11%
Omega 3 (g)	0,56	0,16			41%
Omega 6 (g)	2	0,57			22%
Omega 3 ALA (g)	0,56	0,16			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,05		15%
B2 (mg)	0,16	0,05		10%
B3 (mg)	7,9	2,3		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	40,2	11,5		54%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,36		10%
K (µg)	108	30,8		154%
A (µg)	30,9	8,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,4	11		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,8	22,8		8%
Fosfor (mg)	163	46,6		30%
Magnesium (mg)	34,5	9,8		10%
Koper (mg)	0,11	0,03		12%
Jodium (µg)	51,6	14,7		34%

IJzer (mg)	1,4	0,4	13%
Selenium (µg)	34,3	9,8	49%
Zink (mg)	3,1	0,88	34%
Kalium (mg)	598	171	17%
Natrium (mg)	783	224	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	105	29,9		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,4	11		5%
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	0,74		
Polysacchariden (g)	12,9	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	20,5	5,9		
Transvetten (g)	0,17	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)	1,3	0,36		
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