Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

277 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 12) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolstoofpot, met mager rundergehakt en rijst	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1166	333			14%
kcal (kcal)	277	79			14%
Eiwit (g)	18,8	5,4	27,1		34%
Koolhydraten (g)	21,3	6,1	30,8		8%
Suiker (g)	8,3	2,4	12,0		17%
Water (g)	291	83,2			19%
Vet (g)	11,9	3,4	38,9		13%
Cholesterol (mg)	38,7	11,1			13%
Vezels (g)	4,6	1,3	3,4		15%
Verzadigd (g)	3,5	1	11,6		16%
EOV (g)	5,3	1,5			6%
MOV (g)	1,7	0,49			7%
Omega 3 (g)	0,49	0,14			36%
Omega 6 (g)	1,2	0,35			14%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,14			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,17	0,05		11%
B3 (mg)	5,6	1,6		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,2		25%
C (mg)	40,6	11,6		54%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	110	31,5		158%
A (µg)	21,2	6,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,6	11		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,4	22,4		8%
Fosfor (mg)	225	64,4		41%
Magnesium (mg)	42,4	12,1		12%
Koper (mg)	0,13	0,04		15%
Jodium (µg)	52,2	14,9		35%

IJzer (mg)	2,9	0,83	26%
Selenium (µg)	31,4	9	45%
Zink (mg)	3,3	0,94	36%
Kalium (mg)	733	209	21%
Natrium (mg)	785	224	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	124	35,3		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,1	8,9		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,86		
Polysacchariden (g)	13	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	10,8	3,1		
Transvetten (g)	0,2	0,06		
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)	1,2	0,34		
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