Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 19) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolstoofpot, met mager rundergehakt en wortel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	977	279			12%
kcal (kcal)	235	67			12%
Eiwit (g)	19,1	5,5	32,7		34%
Koolhydraten (g)	11,6	3,3	19,7		4%
Suiker (g)	11,3	3,2	19,2		23%
Water (g)	301	85,9			20%
Vet (g)	10,9	3,1	41,9		12%
Cholesterol (mg)	41,3	11,8			14%
Vezels (g)	5,4	1,5	4,6		18%
Verzadigd (g)	3,4	0,98	13,2		15%
EOV (g)	4,8	1,4			5%
MOV (g)	1,4	0,39			6%
Omega 3 (g)	0,37	0,11			27%
Omega 6 (g)	0,98	0,28			11%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,11			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,04		13%
B2 (mg)	0,19	0,06		12%
B3 (mg)	5,8	1,7		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	37	10,6		49%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,33		9%
K (µg)	97,8	28		140%
A (µg)	15,8	4,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,7	11,1		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90,7	25,9		9%
Fosfor (mg)	244	69,7		44%
Magnesium (mg)	45,9	13,1		13%
Koper (mg)	0,14	0,04		15%
Jodium (µg)	38,3	10,9		26%

IJzer (mg)	3,2	0,93	29%
Selenium (µg)	26,3	7,5	38%
Zink (mg)	3,6	1	40%
Kalium (mg)	941	269	27%
Natrium (mg)	583	167	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3780	1080		95%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	397	114		50%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	0,88		
Polysacchariden (g)	0,32	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,53	0,15		
Som van vetzuren (g)	9,8	2,8		
Transvetten (g)	0,21	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)	1,1	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