# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 287 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 16) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 4 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Koolstoofpot, met rundergehakt en wortel | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1194 | 341 | | | 14% |
| kcal (kcal) | 287 | 82 | | | 14% |
| Eiwit (g) | 17,8 | 5,1 | 24,8 | | 32% |
| Koolhydraten (g) | 11,6 | 3,3 | 16,1 | | 4% |
| Suiker (g) | 11,3 | 3,2 | 15,7 | | 23% |
| Water (g) | 296 | 84,4 | | | 20% |
| Vet (g) | 17,5 | 5 | 54,8 | | 20% |
| Cholesterol (mg) | 44 | 12,6 | | | 15% |
| Vezels (g) | 5,4 | 1,5 | 3,8 | | 18% |
| Verzadigd (g) | 6,8 | 1,9 | 21,2 | | 30% |
| EOV (g) | 7,9 | 2,3 | | | 9% |
| MOV (g) | 1,5 | 0,44 | | | 6% |
| Omega 3 (g) | 0,41 | 0,12 | | | 30% |
| Omega 6 (g) | 1,1 | 0,31 | | | 12% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,41 | 0,12 | | | 36% |
| 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) | 0,16 | 0,05 | | 10% |
| B3 (mg) | 5,1 | 1,5 | | 30% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,74 | 0,21 | | 26% |
| C (mg) | 37 | 10,6 | | 49% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,3 | 0,36 | | 10% |
| K (µg) | 96 | 27,4 | | 137% |
| A (µg) | 31,3 | 8,9 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 40,8 | 11,7 | | 14% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 92,3 | 26,4 | | 9% |
| Fosfor (mg) | 188 | 53,7 | | 34% |
| Magnesium (mg) | 39,5 | 11,3 | | 11% |
| Koper (mg) | 0,12 | 0,03 | | 13% |
| Jodium (µg) | 38,3 | 10,9 | | 26% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,2 | 0,64 | 20% |
| Selenium (µg) | 27,4 | 7,8 | 39% |
| Zink (mg) | 4,9 | 1,4 | 55% |
| Kalium (mg) | 820 | 234 | 23% |
| Natrium (mg) | 596 | 170 | 40% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 3777 | 1079 | | 94% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 410 | 117 | | 51% |
| 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) | 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) | 16,5 | 4,7 | | |
| Transvetten (g) | 0,22 | 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) | 1,3 | 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