Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

363 kcal per maaltijd · 121 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 7) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsstoofpot, met kool	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1515	505			18%
kcal (kcal)	363	121			18%
Eiwit (g)	22,1	7,4	24,3		39%
Koolhydraten (g)	9,9	3,3	10,9		4%
Suiker (g)	6,1	2	6,7		12%
Water (g)	270	90,1			18%
Vet (g)	25,5	8,5	63,3		29%
Cholesterol (mg)	64,6	21,5			22%
Vezels (g)	3,1	1	1,7		10%
Verzadigd (g)	10,6	3,5	26,4		48%
EOV (g)	8,9	3			10%
MOV (g)	1,4	0,47			6%
Omega 3 (g)	0,47	0,16			35%
Omega 6 (g)	0,81	0,27			9%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,11			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,05		14%
B2 (mg)	0,27	0,09		17%
B3 (mg)	6,4	2,1		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,27		29%
C (mg)	29,6	9,9		40%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,98	0,33		8%
K (µg)	81,2	27,1		116%
A (µg)	19,8	6,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	9,8		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,4	19,8		6%
Fosfor (mg)	207	69		38%
Magnesium (mg)	35,9	12		10%
Koper (mg)	0,13	0,04		14%
Jodium (µg)	36	12		24%

IJzer (mg)	2,6	0,86	23%
Selenium (µg)	29,2	9,7	42%
Zink (mg)	4,5	1,5	50%
Kalium (mg)	616	205	18%
Natrium (mg)	1007	336	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	74,6	24,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,7	7,9		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,2		
Polysacchariden (g)	3,8	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,09		
Som van vetzuren (g)	21	7		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,98	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