Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

274 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 4) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsstoofpot, met vleesbouillon, wortel en olie	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1140	570			14%
kcal (kcal)	274	137			14%
Eiwit (g)	15,9	7,9	23,2		28%
Koolhydraten (g)	5,3	2,7	7,8		2%
Suiker (g)	2,6	1,3	3,8		5%
Water (g)	154	76,8			10%
Vet (g)	20,8	10,4	68,3		23%
Cholesterol (mg)	48,7	24,3			16%
Vezels (g)	1,1	0,54	0,8		4%
Verzadigd (g)	8	4	26,2		36%
EOV (g)	7,7	3,8			9%
MOV (g)	1,7	0,83			7%
Omega 3 (g)	0,49	0,24			36%
Omega 6 (g)	1,1	0,54			12%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,19			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,19	0,09		12%
B3 (mg)	4,5	2,2		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,3		21%
C (mg)	2,6	1,3		3%
D (µg)	0,19	0,09		2%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	12,9	6,4		18%
A (µg)	11,7	5,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	3,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,8	12,4		2%
Fosfor (mg)	150	75,2		27%
Magnesium (mg)	23,9	12,0		7%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	30,4	15,2		20%

IJzer (mg)	2	1,0	18%
Selenium (µg)	12,8	6,4	18%
Zink (mg)	3,5	1,7	39%
Kalium (mg)	393	197	11%
Natrium (mg)	817	408	54%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1864	932		47%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	199	99,6		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,3		
Polysacchariden (g)	2,7	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,06		
Som van vetzuren (g)	17,3	8,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,2	0,6		
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