Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

466 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 2) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronistoofpot, met rundergehakt (17%)	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1953	558			23%
kcal (kcal)	466	133			23%
Eiwit (g)	25,4	7,3	21,9		45%
Koolhydraten (g)	44,5	12,7	38,3		17%
Suiker (g)	2,5	0,72	2,2		5%
Water (g)	255	72,8			17%
Vet (g)	20	5,7	38,6		22%
Cholesterol (mg)	48,1	13,8			16%
Vezels (g)	2,8	0,8	1,2		9%
Verzadigd (g)	7,7	2,2	14,9		35%
EOV (g)	8,9	2,5			10%
MOV (g)	1,9	0,55			8%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,5	0,42			16%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,02		7%
B2 (mg)	0,12	0,03		7%
B3 (mg)	6,4	1,8		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,23		29%
C (mg)	2,9	0,83		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	6,6	1,9		9%
A (µg)	34,3	9,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,3	4,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,2	12,6		4%
Fosfor (mg)	235	67		43%
Magnesium (mg)	42,5	12,1		12%
Koper (mg)	0,24	0,07		26%
Jodium (µg)	62,4	17,8		42%

IJzer (mg)	3,9	1,1	36%
Selenium (µg)	20	5,7	29%
Zink (mg)	5,8	1,6	64%
Kalium (mg)	508	145	15%
Natrium (mg)	1147	328	76%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,7	7,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,5	9,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	1,2		
Polysacchariden (g)	42	12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,03		
Som van vetzuren (g)	18,8	5,4		
Transvetten (g)	0,25	0,07		
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