Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en% · alcohol 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendierstoofpot, met varkensvlees en wortelgroenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	996	498			12%
kcal (kcal)	236	118			12%
Eiwit (g)	29,8	14,9	50,5		53%
Koolhydraten (g)	3,3	1,7	5,6		1%
Suiker (g)	1,4	0,68	2,3		3%
Water (g)	152	75,8			10%
Vet (g)	11,3	5,7	43,1		13%
Cholesterol (mg)	73,2	36,6			24%
Vezels (g)	0,36	0,18	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,8	2,4	18,2		21%
EOV (g)	4,5	2,3			5%
MOV (g)	1,3	0,63			5%
Omega 3 (g)	0,18	0,09			13%
Omega 6 (g)	1	0,52			12%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,05			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,32	0,16		20%
B3 (mg)	12,1	6		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,3	2,7		189%
C (mg)	0,92	0,46		1%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	1,1	0,53		8%
K (µg)	4	2		6%
A (µg)	9,8	4,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	3,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	12		2%
Fosfor (mg)	401	201		73%
Magnesium (mg)	47	23,5		13%
Koper (mg)	0,5	0,25		56%
Jodium (µg)	29,4	14,7		20%

IJzer (mg)	7,3	3,7	67%
Selenium (µg)	37,5	18,8	54%
Zink (mg)	6,1	3	67%
Kalium (mg)	653	327	19%
Natrium (mg)	703	351	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	601	300		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	69,3	34,7		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	2,4		
Polysacchariden (g)	2	0,98		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,18	0,09		
Organische zuren (g)	0,05	0,02		
Som van vetzuren (g)	10,7	5,4		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,53		
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