Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

306 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 3) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stamppot zuurkool, zonder vlees, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1296	288			15%
kcal (kcal)	306	68			15%
Eiwit (g)	6,8	1,5	8,8		12%
Koolhydraten (g)	45,5	10,1	59,4		17%
Suiker (g)	2,3	0,5	2,9		5%
Water (g)	376	83,5			25%
Vet (g)	9	2	26,5		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,1	1,8	5,3		27%
Verzadigd (g)	4	0,9	11,9		18%
EOV (g)	3,2	0,7			4%
MOV (g)	1,4	0,3			6%
Omega 3 (g)	0,45	0,1			33%
Omega 6 (g)	1,4	0,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,07			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,04		16%
B2 (mg)	0,14	0,03		8%
B3 (mg)	4	0,9		24%
B6 (mg)	0,68	0,15		45%
B12 (µg)	0,18	0,04		6%
C (mg)	40,5	9		54%
D (µg)	0,9	0,2		9%
E (mg)	2,7	0,6		21%
K (µg)	40	8,9		57%
A (µg)	81	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	54	12		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	126	28		13%
Fosfor (mg)	176	39		32%
Magnesium (mg)	63	14		18%
Koper (mg)	0,23	0,05		25%
Jodium (µg)	13,1	2,9		9%

IJzer (mg)	1,8	0,4	16%
Selenium (µg)	4,5	1	6%
Zink (mg)	1,1	0,24	12%
Kalium (mg)	1067	237	30%
Natrium (mg)	428	95	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,5	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	90	20		5%
Zeaxanthine (µg)	40,5	9		20%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	85,5	19		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	32,4	7,2		
Eiwit plantaardig (g)	5,9	1,3		10%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	0,3		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	43,2	9,6		
K2 (µg)	7,7	1,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,2	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,9	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	85,5	19		

Verz vetz rest (g)	0	0

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