Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

226 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroganoff	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	948	474			11%
kcal (kcal)	226	113			11%
Eiwit (g)	24,4	12,2	43,2		44%
Koolhydraten (g)	5,6	2,8	9,8		2%
Suiker (g)	2,8	1,4	4,9		6%
Water (g)	166	82,8			11%
Vet (g)	11,4	5,7	45,3		13%
Cholesterol (mg)	66,1	33,1			22%
Vezels (g)	0,84	0,42	0,7		3%
Verzadigd (g)	4,8	2,4	19,0		21%
EOV (g)	4	2			5%
MOV (g)	1,5	0,73			6%
Omega 3 (g)	0,37	0,19			27%
Omega 6 (g)	1	0,52			12%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,18			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,19	0,09		12%
B3 (mg)	6,9	3,5		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,51		36%
C (mg)	3,6	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,62		10%
K (µg)	12,9	6,5		18%
A (µg)	53,3	26,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	2,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,8	21,4		4%
Fosfor (mg)	261	131		47%
Magnesium (mg)	34,6	17,3		10%
Koper (mg)	0,13	0,07		15%
Jodium (µg)	33,3	16,7		22%

IJzer (mg)	3,5	1,8	32%
Selenium (µg)	18	9	26%
Zink (mg)	4,2	2,1	47%
Kalium (mg)	543	272	16%
Natrium (mg)	673	337	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	80,9	40,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,8	28,4		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	2		
Polysacchariden (g)	2,8	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,87	0,44		
Som van vetzuren (g)	10,7	5,4		
Transvetten (g)	0,21	0,11		
EPA (g)	0,01	< 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	0,62		
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