Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

282 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroganoff, met knakworst	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1242	621			15%
kcal (kcal)	282	141			14%
Eiwit (g)	11,1	5,6	15,7		20%
Koolhydraten (g)	6,5	3,2	9,2		2%
Suiker (g)	3,1	1,6	4,4		6%
Water (g)	144	72,2			10%
Vet (g)	23	11,5	73,5		26%
Cholesterol (mg)	40,3	20,2			13%
Vezels (g)	0,69	0,34	0,5		2%
Verzadigd (g)	9	4,5	28,8		41%
EOV (g)	9,3	4,7			10%
MOV (g)	3,1	1,5			13%
Omega 3 (g)	0,48	0,24			35%
Omega 6 (g)	2,5	1,2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,23			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,17		31%
B2 (mg)	0,15	0,07		9%
B3 (mg)	4,9	2,4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	2,7	1,4		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,58		9%
K (µg)	9,1	4,5		13%
A (µg)	48,8	24,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	2,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,9	22,0		4%
Fosfor (mg)	129	64,3		23%
Magnesium (mg)	21	10,5		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	37,2	18,6		25%

IJzer (mg)	0,86	0,43	8%
Selenium (µg)	9,9	4,9	14%
Zink (mg)	1,4	0,69	15%
Kalium (mg)	268	134	8%
Natrium (mg)	1349	674	90%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,1	23,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,4	25,2		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,89		
Polysacchariden (g)	3,4	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,7	0,35		
Som van vetzuren (g)	21,8	10,9		
Transvetten (g)	0,16	0,08		
EPA (g)	< 0,01	< 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)	1,2	0,58		
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