Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

340 kcal per maaltijd · 170 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensstoofpot, met kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1416	708			17%
kcal (kcal)	340	170			17%
Eiwit (g)	23,7	11,9	27,9		42%
Koolhydraten (g)	5,3	2,6	6,2		2%
Suiker (g)	1,3	0,67	1,6		3%
Water (g)	137	68,7			9%
Vet (g)	24,6	12,3	65,2		28%
Cholesterol (mg)	72,2	36,1			24%
Vezels (g)	0,36	0,18	0,2		1%
Verzadigd (g)	9	4,5	23,9		41%
EOV (g)	10,3	5,2			12%
MOV (g)	3,6	1,8			15%
Omega 3 (g)	0,6	0,3			44%
Omega 6 (g)	2,9	1,5			33%
Omega 3 ALA (g)	0,53	0,27			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,1	0,53		97%
B2 (mg)	0,33	0,16		21%
B3 (mg)	6	3		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	0,76	0,38		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,7		11%
K (µg)	9,8	4,9		14%
A (µg)	62,6	31,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	2,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	18,9		4%
Fosfor (mg)	220	110		40%
Magnesium (mg)	27,6	13,8		8%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	31,2	15,6		21%

IJzer (mg)	1	0,52	9%
Selenium (µg)	21,9	11	31%
Zink (mg)	2,6	1,3	28%
Kalium (mg)	379	190	11%
Natrium (mg)	479	239	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	11		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,4	29,7		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,9		
Polysacchariden (g)	3,9	2,0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,74	0,37		
Som van vetzuren (g)	23,5	11,7		
Transvetten (g)	0,13	0,07		
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)	1,4	0,7		
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