Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 2) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-aardappelstoofpot	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	893	255			11%
kcal (kcal)	210	60			11%
Eiwit (g)	24,5	7	46,6		44%
Koolhydraten (g)	19	5,4	36,2		7%
Suiker (g)	1,1	0,32	2,1		2%
Water (g)	289	82,5			19%
Vet (g)	3,5	1	15,1		4%
Cholesterol (mg)	71	20,3			24%
Vezels (g)	1,8	0,52	1,7		6%
Verzadigd (g)	0,84	0,24	3,6		4%
EOV (g)	0,86	0,25			1%
MOV (g)	1,2	0,33			5%
Omega 3 (g)	0,85	0,24			62%
Omega 6 (g)	0,27	0,08			3%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,53	0,15			212%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,08		25%
B2 (mg)	0,16	0,05		10%
B3 (mg)	8,3	2,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,7	1,6		203%
C (mg)	14,9	4,3		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,58		16%
K (µg)	10,1	2,9		14%
A (µg)	34,5	9,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,7	11,9		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	40		14%
Fosfor (mg)	369	105		67%
Magnesium (mg)	64,6	18,5		18%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	93,9	26,8		63%

IJzer (mg)	1,7	0,48	15%
Selenium (µg)	30,7	8,8	44%
Zink (mg)	2,6	0,74	29%
Kalium (mg)	1074	307	31%
Natrium (mg)	931	266	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	327	93,4		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	58,2	16,6		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,1		
Polysacchariden (g)	17,9	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,71	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,9	0,83		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,22	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,31	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	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