Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 7) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-groentestoofpot	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	492	246			6%
kcal (kcal)	118	59			6%
Eiwit (g)	12	6	40,5		21%
Koolhydraten (g)	2,8	1,4	9,5		1%
Suiker (g)	2	0,99	6,7		4%
Water (g)	171	85,6			11%
Vet (g)	6	3	45,6		7%
Cholesterol (mg)	52,2	26,1			17%
Vezels (g)	1,8	0,9	3,1		6%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	18,0		11%
EOV (g)	2	0,99			2%
MOV (g)	1,2	0,58			5%
Omega 3 (g)	0,77	0,38			56%
Omega 6 (g)	0,36	0,18			4%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,55	0,27			220%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	6,6	3,3		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,96		69%
C (mg)	24,1	12		32%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,85		13%
K (µg)	23,3	11,7		33%
A (µg)	26,9	13,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,7	22,4		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85,3	42,6		9%
Fosfor (mg)	172	86,2		31%
Magnesium (mg)	25	12,5		7%
Koper (mg)	0,1	0,05		12%
Jodium (µg)	47,6	23,8		32%

IJzer (mg)	1,4	0,69	13%
Selenium (µg)	17,5	8,7	25%
Zink (mg)	0,84	0,42	9%
Kalium (mg)	294	147	8%
Natrium (mg)	60,7	30,3	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2914	1457		73%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	290	145		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,96		
Polysacchariden (g)	0,82	0,41		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,24		
Som van vetzuren (g)	5,6	2,8		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0,15	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,4	0,2		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,85		
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