Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

200 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 9) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visstoofpot, met wortelgroenten en witte vis	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	847	242			10%
kcal (kcal)	200	57			10%
Eiwit (g)	19,5	5,6	39,1		35%
Koolhydraten (g)	20,1	5,7	40,2		8%
Suiker (g)	4,7	1,3	9,4		9%
Water (g)	301	85,9			20%
Vet (g)	3,4	0,96	15,2		4%
Cholesterol (mg)	47,1	13,5			16%
Vezels (g)	4,2	1,2	4,2		14%
Verzadigd (g)	1,6	0,47	7,4		7%
EOV (g)	0,74	0,21			1%
MOV (g)	0,47	0,13			2%
Omega 3 (g)	0,17	0,05			12%
Omega 6 (g)	0,29	0,08			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,02			31%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,07		21%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	7,3	2,1		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,24		30%
C (mg)	15,3	4,4		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,38		10%
K (µg)	8,4	2,4		12%
A (µg)	22,7	6,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	61,7	17,6		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,5	15,3		5%
Fosfor (mg)	288	82,4		52%
Magnesium (mg)	67,1	19,2		19%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	53,6	15,3		36%

IJzer (mg)	1,3	0,37	12%
Selenium (µg)	37,9	10,8	54%
Zink (mg)	1,1	0,32	12%
Kalium (mg)	1110	317	32%
Natrium (mg)	830	237	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1291	369		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	149	42,5		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	0,95		
Polysacchariden (g)	15,4	4,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,33		
Som van vetzuren (g)	2,9	0,83		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,38		
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