Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worststoofpot, met aardappel en groenten	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1558	445			19%
kcal (kcal)	354	101			18%
Eiwit (g)	15,1	4,3	17,1		27%
Koolhydraten (g)	30,3	8,7	34,3		12%
Suiker (g)	4	1,2	4,6		8%
Water (g)	287	82,1			19%
Vet (g)	17,9	5,1	45,5		20%
Cholesterol (mg)	34,7	9,9			12%
Vezels (g)	3,5	1	2,0		12%
Verzadigd (g)	7	2	17,8		31%
EOV (g)	7,4	2,1			8%
MOV (g)	2,3	0,66			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,07			19%
Omega 6 (g)	2	0,56			22%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,06			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,57	0,16		52%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	7,4	2,1		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,16		20%
C (mg)	33,4	9,6		45%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,63	0,18		5%
K (µg)	25,6	7,3		37%
A (µg)	5,7	1,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	66	18,9		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,5	13		5%
Fosfor (mg)	210	60,1		38%
Magnesium (mg)	56,5	16,1		16%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	70,1	20		47%

IJzer (mg)	2,3	0,66	21%
Selenium (µg)	12,3	3,5	18%
Zink (mg)	2,1	0,61	24%
Kalium (mg)	908	259	26%
Natrium (mg)	1677	479	112%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3316	948		83%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	306	87,5		38%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,7		
Polysacchariden (g)	26,3	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,27		
Som van vetzuren (g)	17	4,9		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
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)	0,63	0,18		
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