Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 17) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroentestoof, met paddenstoelen en aardappel	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	759	253			9%
kcal (kcal)	180	60			9%
Eiwit (g)	4,5	1,5	9,9		8%
Koolhydraten (g)	27,7	9,2	61,6		11%
Suiker (g)	7,5	2,5	16,6		15%
Water (g)	252	84			17%
Vet (g)	4,2	1,4	20,9		5%
Cholesterol (mg)	2,2	0,73			1%
Vezels (g)	5,4	1,8	6,0		18%
Verzadigd (g)	0,79	0,26	4,0		4%
EOV (g)	1,8	0,62			2%
MOV (g)	1,3	0,44			5%
Omega 3 (g)	0,34	0,11			25%
Omega 6 (g)	0,97	0,32			11%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,11			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,1		28%
B2 (mg)	0,28	0,09		17%
B3 (mg)	4,6	1,5		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	26,5	8,8		35%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,96	0,32		7%
K (µg)	22,1	7,4		32%
A (µg)	13,7	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,4	19,5		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55,2	18,4		6%
Fosfor (mg)	152	50,6		28%
Magnesium (mg)	51,1	17		15%
Koper (mg)	0,26	0,09		29%
Jodium (µg)	4,5	1,5		3%

IJzer (mg)	2,8	0,95	26%
Selenium (µg)	27,8	9,3	40%
Zink (mg)	1,1	0,37	12%
Kalium (mg)	1279	426	37%
Natrium (mg)	590	197	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3333	1111		83%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	352	117		44%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	0,24		
Polysacchariden (g)	20,3	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,99	0,33		
Som van vetzuren (g)	4,1	1,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,96	0,32		
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