# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 364 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 8) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Aardappel-gehaktovenschotel, met extra mager rundergehakt en melk | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1530 | 437 | | | 18% |
| kcal (kcal) | 364 | 104 | | | 18% |
| Eiwit (g) | 26,8 | 7,7 | 29,5 | | 48% |
| Koolhydraten (g) | 33,7 | 9,6 | 37,1 | | 13% |
| Suiker (g) | 7,7 | 2,2 | 8,5 | | 15% |
| Water (g) | 272 | 77,7 | | | 18% |
| Vet (g) | 12,7 | 3,6 | 31,5 | | 14% |
| Cholesterol (mg) | 170 | 48,7 | | | 57% |
| Vezels (g) | 2 | 0,58 | 1,1 | | 7% |
| Verzadigd (g) | 4,8 | 1,4 | 11,8 | | 21% |
| EOV (g) | 4,9 | 1,4 | | | 6% |
| MOV (g) | 1,1 | 0,31 | | | 4% |
| Omega 3 (g) | 0,22 | 0,06 | | | 16% |
| Omega 6 (g) | 0,86 | 0,25 | | | 10% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,18 | 0,05 | | | 16% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,04 | 0,01 | | | 15% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,38 | 0,11 | | 35% |
| B2 (mg) | 0,51 | 0,15 | | 32% |
| B3 (mg) | 9,5 | 2,7 | | 56% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 2 | 0,58 | | 73% |
| C (mg) | 13,1 | 3,7 | | 17% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,2 | 0,34 | | 9% |
| K (µg) | 6,5 | 1,8 | | 9% |
| A (µg) | 112 | 32 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 54,8 | 15,7 | | 18% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 184 | 52,7 | | 18% |
| Fosfor (mg) | 415 | 119 | | 75% |
| Magnesium (mg) | 75,4 | 21,5 | | 22% |
| Koper (mg) | 0,25 | 0,07 | | 28% |
| Jodium (µg) | 72 | 20,6 | | 48% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 4,1 | 1,2 | 37% |
| Selenium (µg) | 27,8 | 8 | 40% |
| Zink (mg) | 4,3 | 1,2 | 48% |
| Kalium (mg) | 1302 | 372 | 37% |
| Natrium (mg) | 687 | 196 | 46% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 44,4 | 12,7 | | 1% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 106 | 30,3 | | 13% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 4,3 | 1,2 | | |
| Polysacchariden (g) | 26 | 7,4 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 1,1 | 0,33 | | |
| Som van vetzuren (g) | 11,1 | 3,2 | | |
| Transvetten (g) | 0,21 | 0,06 | | |
| EPA (g) | 0 | 0 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,04 | 0,01 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1,2 | 0,34 | | |
| 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