Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 7) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-gehaktovenschotel, met half-om-half gehakt en melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1827	522			22%
kcal (kcal)	438	125			22%
Eiwit (g)	24,2	6,9	22,1		43%
Koolhydraten (g)	33,3	9,5	30,5		13%
Suiker (g)	7,6	2,2	7,0		15%
Water (g)	263	75,2			18%
Vet (g)	22,1	6,3	45,4		25%
Cholesterol (mg)	175	50,1			58%
Vezels (g)	2	0,58	0,9		7%
Verzadigd (g)	8,9	2,5	18,3		40%
EOV (g)	9,3	2,7			10%
MOV (g)	2	0,57			8%
Omega 3 (g)	0,29	0,08			21%
Omega 6 (g)	1,6	0,46			18%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,07			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,43	0,12		39%
B2 (mg)	0,49	0,14		31%
B3 (mg)	9,8	2,8		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,55		69%
C (mg)	12,9	3,7		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,36		10%
K (µg)	5,3	1,5		8%
A (µg)	120	34,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,3	15,5		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	184	52,6		18%
Fosfor (mg)	352	101		64%
Magnesium (mg)	67,2	19,2		19%
Koper (mg)	0,23	0,06		25%
Jodium (µg)	71,1	20,3		47%

IJzer (mg)	2,6	0,75	24%
Selenium (µg)	30,6	8,8	44%
Zink (mg)	4,1	1,2	46%
Kalium (mg)	1163	332	33%
Natrium (mg)	685	196	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,9	7,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	112	32,1		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,1		
Polysacchariden (g)	25,7	7,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,32		
Som van vetzuren (g)	20,4	5,8		
Transvetten (g)	0,17	0,05		
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)	1,3	0,36		
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