Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

333 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 5) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappel-gehaktovenschotel, met spek, HK, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1397	399			17%
kcal (kcal)	333	95			17%
Eiwit (g)	13,7	3,9	16,5		25%
Koolhydraten (g)	36,2	10,3	43,5		14%
Suiker (g)	4,5	1,3	5,4		9%
Water (g)	276	78,9			18%
Vet (g)	13,8	3,9	37,3		16%
Cholesterol (mg)	26,2	7,5			9%
Vezels (g)	2,5	0,71	1,5		8%
Verzadigd (g)	5,3	1,5	14,4		24%
EOV (g)	5,3	1,5			6%
MOV (g)	1,8	0,52			7%
Omega 3 (g)	0,34	0,10			25%
Omega 6 (g)	1,5	0,42			16%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,09			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,47	0,13		43%
B2 (mg)	0,15	0,04		10%
B3 (mg)	4,3	1,2		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,07		9%
C (mg)	17,7	5,1		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,42	0,12		3%
K (µg)	4,3	1,2		6%
A (µg)	2	0,58		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,4	10,4		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,4	11,5		4%
Fosfor (mg)	180	51,4		33%
Magnesium (mg)	66,1	18,9		19%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	8,1	2,3		5%

IJzer (mg)	1,8	0,52	17%
Selenium (µg)	9,7	2,8	14%
Zink (mg)	1,6	0,46	18%
Kalium (mg)	944	270	27%
Natrium (mg)	1455	416	97%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,6	4,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,4	1,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,63		
Polysacchariden (g)	31,5	9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,38		
Som van vetzuren (g)	13	3,7		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	0,42	0,12		
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