Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

176 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 1) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frikandel, bereid	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	731	1044			9%
kcal (kcal)	176	251			9%
Eiwit (g)	9,7	13,8	22,0		17%
Koolhydraten (g)	4,7	6,7	10,7		2%
Suiker (g)	0,63	0,9	1,4		1%
Water (g)	39,2	56			3%
Vet (g)	12,9	18,4	66,0		14%
Cholesterol (mg)	51,8	74			17%
Vezels (g)	1,3	1,8	1,4		4%
Verzadigd (g)	4,1	5,8	20,8		18%
EOV (g)	5,3	7,6			6%
MOV (g)	2,5	3,5			10%
Omega 3 (g)	0,21	0,3			15%
Omega 6 (g)	2,2	3,2			25%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,25			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,13		8%
B2 (mg)	0,08	0,12		5%
B3 (mg)	4,5	6,4		26%
B6 (mg)	0,06	0,09		4%
B12 (µg)	0,38	0,54		14%
C (mg)	0,7	1		1%
D (µg)	0,28	0,4		3%
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	21,3	30,4		30%
A (µg)	17,5	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	16		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75,6	108		8%
Fosfor (mg)	147	210		27%
Magnesium (mg)	19,6	28		6%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	1,5	2,1	13%
Selenium (µg)	5,6	8	8%
Zink (mg)	1,1	1,5	12%
Kalium (mg)	150	214	4%
Natrium (mg)	708	1012	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	25		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,7	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,49	0,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	9,2	13,1		16%
Stikstof (g)	1,5	2,2		
Polysacchariden (g)	4,1	5,8		
K2 (µg)	19,6	28		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12	17,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,11	0,16		
IJzer haem (mg)	0,35	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,2	26		

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