Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 2) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frikandel, onbereid, 100% vlees	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	683	975			8%
kcal (kcal)	165	235			8%
Eiwit (g)	9,2	13,1	22,3		16%
Koolhydraten (g)	4,3	6,1	10,4		2%
Suiker (g)	0,7	1	1,7		1%
Water (g)	41,3	59			3%
Vet (g)	12	17,2	65,9		14%
Cholesterol (mg)	50,4	72			17%
Vezels (g)	1,2	1,7	1,4		4%
Verzadigd (g)	3,9	5,5	21,1		17%
EOV (g)	5	7,1			6%
MOV (g)	2,2	3,2			9%
Omega 3 (g)	0,21	0,3			15%
Omega 6 (g)	2	2,9			23%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,26			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,14		9%
B2 (mg)	0,08	0,12		5%
B3 (mg)	4,3	6,1		25%
B6 (mg)	0,1	0,15		7%
B12 (µg)	0,36	0,52		13%
C (mg)	1,4	2		2%
D (µg)	0,21	0,3		2%
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	20,5	29,3		29%
A (µg)	26,6	38		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	17		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,4	102		7%
Fosfor (mg)	137	195		25%
Magnesium (mg)	18,9	27		5%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	1,4	2	13%
Selenium (µg)	5,6	8	8%
Zink (mg)	0,98	1,4	11%
Kalium (mg)	148	212	4%
Natrium (mg)	596	852	40%

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)	26,6	38		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,91	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	9,2	13,1		16%
Stikstof (g)	1,4	2		
Polysacchariden (g)	3,6	5,1		
K2 (µg)	19,6	28		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,2	16		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,15		
IJzer haem (mg)	0,28	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,3	39		

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