Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

276 kcal per maaltijd · 230 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 7) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frikandel speciaal, met mayonaise, curry en uitjes	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1147	956			14%
kcal (kcal)	276	230			14%
Eiwit (g)	12,2	10,2	17,7		22%
Koolhydraten (g)	11	9,2	16,0		4%
Suiker (g)	4,9	4,1	7,1		10%
Water (g)	72	60			5%
Vet (g)	19,8	16,5	64,6		22%
Cholesterol (mg)	67,2	56			22%
Vezels (g)	2	1,7	1,5		7%
Verzadigd (g)	5,4	4,5	17,6		24%
EOV (g)	8,5	7,1			10%
MOV (g)	4,3	3,6			18%
Omega 3 (g)	0,48	0,4			35%
Omega 6 (g)	3,8	3,2			43%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,4			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,1		11%
B2 (mg)	0,12	0,1		8%
B3 (mg)	5,8	4,8		34%
B6 (mg)	0,09	0,08		6%
B12 (µg)	0,47	0,39		17%
C (mg)	2,4	2		3%
D (µg)	0,36	0,3		4%
E (mg)	1,9	1,6		15%
K (µg)	26,6	22,2		38%
A (µg)	22,8	19		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	14		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	99,6	83		10%
Fosfor (mg)	191	159		35%
Magnesium (mg)	28,8	24		8%
Koper (mg)	0,10	0,08		11%
Jodium (µg)	0,36	0,3		0%

IJzer (mg)	1,9	1,6	17%
Selenium (µg)	7,2	6	10%
Zink (mg)	1,4	1,1	15%
Kalium (mg)	224	187	6%
Natrium (mg)	1004	837	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	87,6	73		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,2	11		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	1465	1221		32%
RAE (µg)	30	25		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	2		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	0,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	11,4	9,5		20%
Stikstof (g)	1,9	1,6		
Polysacchariden (g)	6,2	5,2		
K2 (µg)	24,2	20,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,5	15,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,12		
IJzer haem (mg)	0,36	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37,2	31		

Verz vetz rest (g)	0	0

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