Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

233 kcal per maaltijd · 233 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, half-om-half, rauw (50% rundvlees, 50% varkensvlees)	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	969	969			12%
kcal (kcal)	233	233			12%
Eiwit (g)	19,2	19,2	33,0		34%
Koolhydraten (g)	0,3	0,3	0,5		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,5		1%
Water (g)	63,7	63,7			4%
Vet (g)	17,2	17,2	66,4		19%
Cholesterol (mg)	29	29			10%
Vezels (g)	0,3	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	6,9	6,9	26,7		31%
EOV (g)	7,5	7,5			8%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,1			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,27		25%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	7,4	7,4		44%
B6 (mg)	0,33	0,33		22%
B12 (µg)	1,3	1,3		45%
C (mg)	8	8		11%
D (µg)	0,6	0,6		6%
E (mg)	0,2	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	15	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	1,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	9		1%
Fosfor (mg)	169	169		31%
Magnesium (mg)	19	19		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3	3		2%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	3,2	3,2	36%
Kalium (mg)	303	303	9%
Natrium (mg)	177	177	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16	16		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,2	19,2		34%
Stikstof (g)	3,1	3,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,2	16,2		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,36	0,36		
IJzer haem (mg)	1	1		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17	17		

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