Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

317 kcal per maaltijd · 317 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, half-om-half, rul gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1322	1322			16%
kcal (kcal)	317	317			16%
Eiwit (g)	30,1	30,1	38,0		54%
Koolhydraten (g)	0,4	0,4	0,5		0%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,5		1%
Water (g)	45,3	45,3			3%
Vet (g)	21,6	21,6	61,3		24%
Cholesterol (mg)	48	48			16%
Vezels (g)	0,6	0,6	0,4		2%
Verzadigd (g)	6,3	6,3	17,9		28%
EOV (g)	8,6	8,6			10%
MOV (g)	5,2	5,2			21%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	4,6	4,6			52%
Omega 3 ALA (g)	0,53	0,53			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,41		37%
B2 (mg)	0,22	0,22		14%
B3 (mg)	12,1	12,1		71%
B6 (mg)	0,28	0,28		19%
B12 (µg)	1,9	1,9		66%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	1,3	1,3		13%
E (mg)	3,2	3,2		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	78	78		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	3,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29	29		3%
Fosfor (mg)	298	298		54%
Magnesium (mg)	31	31		9%
Koper (mg)	0,15	0,15		17%
Jodium (µg)	3,2	3,2		2%

IJzer (mg)	2,1	2,1	19%
Selenium (µg)	15	15	21%
Zink (mg)	5,2	5,2	58%
Kalium (mg)	697	697	20%
Natrium (mg)	312	312	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	78	78		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	30,1	30,1		54%
Stikstof (g)	4,8	4,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,5	20,5		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
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)	0,34	0,34		
IJzer haem (mg)	1,2	1,2		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	78	78		

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