Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, kalfs- en varkensvlees, 15-20% vet, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	904	904			11%
kcal (kcal)	218	218			11%
Eiwit (g)	17,6	17,6	32,3		31%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,1	65,1			4%
Vet (g)	16,4	16,4	67,5		18%
Cholesterol (mg)	67,9	67,9			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,3	6,3	25,9		28%
EOV (g)	7	7			8%
MOV (g)	1,3	1,3			6%
Omega 3 (g)	0,14	0,14			10%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,14			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,41		37%
B2 (mg)	0,18	0,18		11%
B3 (mg)	4,7	4,7		28%
B6 (mg)	0,27	0,27		18%
B12 (µg)	1,3	1,3		47%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	9,0	9,0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	8,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	8,1		1%
Fosfor (mg)	170	170		31%
Magnesium (mg)	18,4	18,4		5%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	1,5	1,5		1%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	5,6	5,6	8%
Zink (mg)	2,8	2,8	31%
Kalium (mg)	293	293	8%
Natrium (mg)	64,3	64,3	4%

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)	9,0	9,0		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,2	15,2		
Transvetten (g)	0,22	0,22		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,0	9,0		
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