Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

293 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, mager runder rul gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1221	1221			15%
kcal (kcal)	293	293			15%
Eiwit (g)	29,6	29,6	40,4		53%
Koolhydraten (g)	0,4	0,4	0,5		0%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,5		1%
Water (g)	49,5	49,5			3%
Vet (g)	19,1	19,1	58,7		21%
Cholesterol (mg)	65	65			22%
Vezels (g)	0,5	0,5	0,3		2%
Verzadigd (g)	5,6	5,6	17,2		25%
EOV (g)	7,6	7,6			9%
MOV (g)	4,3	4,3			18%
Omega 3 (g)	0,4	0,4			29%
Omega 6 (g)	3,9	3,9			44%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,35			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,2	0,2		13%
B3 (mg)	10,3	10,3		61%
B6 (mg)	0,24	0,24		16%
B12 (µg)	2,8	2,8		101%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	1,4	1,4		14%
E (mg)	3,1	3,1		24%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	80	80		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	7,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	266	266		48%
Magnesium (mg)	29	29		8%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	3,8	3,8		3%

IJzer (mg)	3	3	27%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	6,9	6,9	76%
Kalium (mg)	664	664	19%
Natrium (mg)	207	207	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82	82		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)	29,6	29,6		53%
Stikstof (g)	4,7	4,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,2	18,2		
Transvetten (g)	0,3	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	1,7		
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)	0,05	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,44	0,44		
IJzer haem (mg)	2	2		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	84	84		

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