Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

696 kcal per maaltijd · 232 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 4) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt met nachos, gebakken	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2904	968			35%
kcal (kcal)	696	232			35%
Eiwit (g)	33,2	11,1	19,1		59%
Koolhydraten (g)	34,5	11,5	19,8		13%
Suiker (g)	6,3	2,1	3,6		13%
Water (g)	181	60,4			12%
Vet (g)	46,6	15,5	60,2		52%
Cholesterol (mg)	90,2	30,1			30%
Vezels (g)	2	0,66	0,6		7%
Verzadigd (g)	18,8	6,3	24,3		85%
EOV (g)	18,4	6,1			21%
MOV (g)	5,6	1,9			23%
Omega 3 (g)	1,2	0,4			88%
Omega 6 (g)	4,2	1,4			48%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,4			107%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,09		24%
B2 (mg)	0,39	0,13		24%
B3 (mg)	12,1	4		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,59		63%
C (mg)	29,7	9,9		40%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,7	1,2		28%
K (µg)	25,2	8,4		36%
A (µg)	139	46,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,2	9,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	461	154		46%
Fosfor (mg)	467	156		85%
Magnesium (mg)	80,5	26,8		23%
Koper (mg)	0,18	0,06		20%
Jodium (µg)	32,1	10,7		21%

IJzer (mg)	2,2	0,75	20%
Selenium (µg)	27	9	39%
Zink (mg)	5,6	1,9	63%
Kalium (mg)	661	220	19%
Natrium (mg)	1425	475	95%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	445	148		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	179	59,8		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,3	1,8		
Polysacchariden (g)	28,2	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,34		
Som van vetzuren (g)	43,5	14,5		
Transvetten (g)	0,61	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,7	1,2		
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)	–	–		
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)	–	–		
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