Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

222 kcal per maaltijd · 222 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt rauw gem	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	923	923			11%
kcal (kcal)	222	222			11%
Eiwit (g)	19,3	19,3	34,8		34%
Koolhydraten (g)	0,2	0,2	0,4		0%
Suiker (g)	0,2	0,2	0,4		0%
Water (g)	65	65			4%
Vet (g)	15,9	15,9	64,5		18%
Cholesterol (mg)	44	44			15%
Vezels (g)	0,2	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	6,4	6,4	25,9		29%
EOV (g)	6,8	6,8			8%
MOV (g)	1,1	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,9	0,9			10%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,09			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,2		18%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	7,4	7,4		44%
B6 (mg)	0,31	0,31		21%
B12 (µg)	1,4	1,4		50%
C (mg)	7	7		9%
D (µg)	0,6	0,6		6%
E (mg)	0,3	0,3		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	15	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	3,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	9		1%
Fosfor (mg)	172	172		31%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,3	3,3		2%

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	3,3	3,3	37%
Kalium (mg)	305	305	9%
Natrium (mg)	148	148	10%

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)	19,3	19,3		34%
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,9	14,9		
Transvetten (g)	0,3	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	0,37	0,37		
IJzer haem (mg)	1,1	1,1		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17	17		

Verz vetz rest (g)	0	0

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