Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

331 kcal per maaltijd · 331 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, rund rul gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1376	1376			16%
kcal (kcal)	331	331			17%
Eiwit (g)	30,4	30,4	36,7		54%
Koolhydraten (g)	0,3	0,3	0,4		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,4		1%
Water (g)	45,1	45,1			3%
Vet (g)	23,1	23,1	62,8		26%
Cholesterol (mg)	85	85			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,6	6,6	17,9		30%
EOV (g)	8,6	8,6			10%
MOV (g)	5,8	5,8			24%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	5,5	5,5			62%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,29			26%
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)	0,21	0,21		13%
B3 (mg)	10,8	10,8		64%
B6 (mg)	0,23	0,23		15%
B12 (µg)	3	3		106%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	1,9	1,9		19%
E (mg)	4,2	4,2		32%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	110	110		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	15		2%
Fosfor (mg)	268	268		49%
Magnesium (mg)	32	32		9%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	2,9	2,9		2%

IJzer (mg)	3,2	3,2	29%
Selenium (µg)	12	12	17%
Zink (mg)	7	7	77%
Kalium (mg)	511	511	15%
Natrium (mg)	182	182	12%

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)	112	112		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	30,4	30,4		54%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	22	22		
Transvetten (g)	0,4	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,1	4,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,9	0,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,62	0,62		
IJzer haem (mg)	2,1	2,1		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	114	114		

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