Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 243 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt van varkensvlees, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1015	1015			12%
kcal (kcal)	243	243			12%
Eiwit (g)	26,4	26,4	43,5		47%
Koolhydraten (g)	0,2	0,2	0,3		0%
Suiker (g)	0,2	0,2	0,3		0%
Water (g)	56,8	56,8			4%
Vet (g)	15,2	15,2	56,3		17%
Cholesterol (mg)	88	88			29%
Vezels (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,3	3,3	12,2		15%
EOV (g)	5,3	5,3			6%
MOV (g)	5,2	5,2			21%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	5	5			56%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,19			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,76	0,76		69%
B2 (mg)	0,21	0,21		13%
B3 (mg)	12,8	12,8		75%
B6 (mg)	0,3	0,3		20%
B12 (µg)	0,83	0,83		30%
C (mg)	12	12		16%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	3,7	3,7		28%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	79	79		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	2,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	272	272		49%
Magnesium (mg)	33	33		9%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	3	3		2%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	13	13	19%
Zink (mg)	3	3	33%
Kalium (mg)	515	515	15%
Natrium (mg)	247	247	16%

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)	79	79		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)	26,4	26,4		47%
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)	14,2	14,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	3,6	3,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,8	0,8		
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)	0,01	0,01		
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)	0,35	0,35		
IJzer haem (mg)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,7	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	79	79		

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