Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 148 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 54 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 5) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt, vegetarisch onbereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	621	621			7%
kcal (kcal)	148	148			7%
Eiwit (g)	20	20	54,1		36%
Koolhydraten (g)	5,8	5,8	15,7		2%
Suiker (g)	2	2	5,4		4%
Water (g)	62,3	62,3			4%
Vet (g)	3	3	18,2		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,9	8,9	12,0		30%
Verzadigd (g)	0,2	0,2	1,2		1%
EOV (g)	1,8	1,8			2%
MOV (g)	0,9	0,9			4%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	0,6	0,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,26			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	5,3	5,3		31%
B6 (mg)	0,02	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	0,4	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,2	51,2		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	140		14%
Fosfor (mg)	270	270		49%
Magnesium (mg)	110	110		31%
Koper (mg)	0,27	0,27		30%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	2,7	25%
Selenium (µg)	12	12	17%
Zink (mg)	0,96	0,96	11%
Kalium (mg)	850	850	24%
Natrium (mg)	520	520	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	20	20		36%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,8	3,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	2,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,7	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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