Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

304 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 1) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, gemaakt van rundvlees, zonder ei, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1266	1266			15%
kcal (kcal)	304	304			15%
Eiwit (g)	26,5	26,5	34,9		47%
Koolhydraten (g)	5,5	5,5	7,2		2%
Suiker (g)	0,7	0,7	0,9		1%
Water (g)	46,8	46,8			3%
Vet (g)	19,4	19,4	57,4		22%
Cholesterol (mg)	71	71			24%
Vezels (g)	0,6	0,6	0,4		2%
Verzadigd (g)	5,6	5,6	16,6		25%
EOV (g)	7,2	7,2			8%
MOV (g)	4,9	4,9			20%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	4,6	4,6			52%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,25			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,09	0,09		6%
B3 (mg)	9,1	9,1		54%
B6 (mg)	0,08	0,08		6%
B12 (µg)	1,8	1,8		64%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	1,6	1,6		16%
E (mg)	3,5	3,5		27%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	92	92		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	10,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23	23		2%
Fosfor (mg)	244	244		44%
Magnesium (mg)	32	32		9%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	10,3	10,3		7%

IJzer (mg)	2,8	2,8	25%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	5,9	5,9	66%
Kalium (mg)	456	456	13%
Natrium (mg)	200	200	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	23		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	94	94		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	1,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	25,3	25,3		45%
Stikstof (g)	0,2	0,2		
Polysacchariden (g)	4,8	4,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	18,5	18,5		
Transvetten (g)	0,3	0,3		
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)	3,4	3,4		
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)	0,02	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)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,7	1,7		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	95	95		

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