Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

262 kcal per maaltijd · 262 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, half-om-half met ei, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1090	1090			13%
kcal (kcal)	262	262			13%
Eiwit (g)	20,5	20,5	31,3		37%
Koolhydraten (g)	5,3	5,3	8,1		2%
Suiker (g)	0,5	0,5	0,8		1%
Water (g)	56,8	56,8			4%
Vet (g)	17,4	17,4	59,8		20%
Cholesterol (mg)	61	61			20%
Vezels (g)	1,1	1,1	0,8		4%
Verzadigd (g)	5,4	5,4	18,5		24%
EOV (g)	7,3	7,3			8%
MOV (g)	4,4	4,4			18%
Omega 3 (g)	0,5	0,5			37%
Omega 6 (g)	3,9	3,9			44%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,36		33%
B2 (mg)	0,21	0,21		13%
B3 (mg)	10,4	10,4		61%
B6 (mg)	0,25	0,25		17%
B12 (µg)	1,4	1,4		50%
C (mg)	16	16		21%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	2,9	2,9		22%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	77	77		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	144	144		26%
Magnesium (mg)	23	23		7%
Koper (mg)	0,14	0,14		16%
Jodium (µg)	11,7	11,7		8%

IJzer (mg)	1,8	1,8	16%
Selenium (µg)	14	14	20%
Zink (mg)	3	3	33%
Kalium (mg)	609	609	17%
Natrium (mg)	314	314	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	25	25		1%
Zeaxanthine (µg)	11	11		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	77	77		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,8	0,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	19,7	19,7		35%
Stikstof (g)	4,2	4,2		
Polysacchariden (g)	4,8	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,5	16,5		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1	1		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	77	77		

Verz vetz rest (g)	–	–

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