Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, met elandgehakt, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	842	842			10%
kcal (kcal)	202	202			10%
Eiwit (g)	18	18	35,7		32%
Koolhydraten (g)	6,6	6,6	13,0		3%
Suiker (g)	1,2	1,2	2,5		2%
Water (g)	71,8	71,8			5%
Vet (g)	11,2	11,2	49,8		13%
Cholesterol (mg)	78,5	78,5			26%
Vezels (g)	0,44	0,44	0,4		1%
Verzadigd (g)	3,6	3,6	16,1		16%
EOV (g)	3,9	3,9			4%
MOV (g)	1,9	1,9			8%
Omega 3 (g)	0,49	0,49			36%
Omega 6 (g)	1,4	1,4			15%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,45			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,26	0,26		16%
B3 (mg)	6,2	6,2		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,9	3,9		140%
C (mg)	0,75	0,75		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,7		13%
K (µg)	8,6	8,6		12%
A (µg)	72,7	72,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	11,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,5	31,5		3%
Fosfor (mg)	210	210		38%
Magnesium (mg)	26,2	26,2		7%
Koper (mg)	0,22	0,22		24%
Jodium (µg)	26,8	26,8		18%

IJzer (mg)	2,9	2,9	26%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	3,7	3,7	41%
Kalium (mg)	354	354	10%
Natrium (mg)	354	354	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,6	19,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,8	68,8		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	2,9		
Polysacchariden (g)	5,3	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,56		
Som van vetzuren (g)	9,6	9,6		
Transvetten (g)	0,11	0,11		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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