Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 164 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, met elandgehakt, uit de oven	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	689	689			8%
kcal (kcal)	164	164			8%
Eiwit (g)	19,1	19,1	46,7		34%
Koolhydraten (g)	7	7	17,0		3%
Suiker (g)	1,3	1,3	3,2		3%
Water (g)	65,2	65,2			4%
Vet (g)	6,3	6,3	34,7		7%
Cholesterol (mg)	80,9	80,9			27%
Vezels (g)	0,47	0,47	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,8	2,8	15,2		12%
EOV (g)	1,5	1,5			2%
MOV (g)	0,47	0,47			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			8%
Omega 6 (g)	0,35	0,35			4%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
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)	0,28	0,28		17%
B3 (mg)	6,6	6,6		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,2	4,2		149%
C (mg)	0,92	0,92		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,87	0,87		7%
K (µg)	3,3	3,3		5%
A (µg)	56	56		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	12,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,5	32,5		3%
Fosfor (mg)	222	222		40%
Magnesium (mg)	27,7	27,7		8%
Koper (mg)	0,23	0,23		26%
Jodium (µg)	28,3	28,3		19%

IJzer (mg)	3	3	28%
Selenium (µg)	7,5	7,5	11%
Zink (mg)	3,9	3,9	43%
Kalium (mg)	376	376	11%
Natrium (mg)	362	362	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,9	14,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,3	51,3		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	3,1		
Polysacchariden (g)	5,7	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,59		
Som van vetzuren (g)	4,8	4,8		
Transvetten (g)	0,09	0,09		
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)	0,87	0,87		
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