Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 2) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, met elandgehakt, zonder room, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	716	716			9%
kcal (kcal)	171	171			9%
Eiwit (g)	17,7	17,7	41,3		32%
Koolhydraten (g)	6	6	14,0		2%
Suiker (g)	0,66	0,66	1,5		1%
Water (g)	74,9	74,9			5%
Vet (g)	8,4	8,4	44,1		9%
Cholesterol (mg)	72,4	72,4			24%
Vezels (g)	0,44	0,44	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,8	1,8	9,2		8%
EOV (g)	3,3	3,3			4%
MOV (g)	1,8	1,8			7%
Omega 3 (g)	0,48	0,48			35%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,44			40%
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)	0,24	0,24		15%
B3 (mg)	6,1	6,1		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,9	3,9		139%
C (mg)	0,68	0,68		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,7		13%
K (µg)	7,9	7,9		11%
A (µg)	48,6	48,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	10,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,3	17,3		2%
Fosfor (mg)	195	195		35%
Magnesium (mg)	24,7	24,7		7%
Koper (mg)	0,22	0,22		24%
Jodium (µg)	25,4	25,4		17%

IJzer (mg)	2,9	2,9	26%
Selenium (µg)	6,7	6,7	10%
Zink (mg)	3,6	3,6	40%
Kalium (mg)	335	335	10%
Natrium (mg)	350	350	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,6	7,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,1	46,1		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	2,8		
Polysacchariden (g)	5,3	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	6,9	6,9		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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