Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 1) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbal, rund met ei gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1286	1286			15%
kcal (kcal)	308	308			15%
Eiwit (g)	27	27	35,1		48%
Koolhydraten (g)	5,2	5,2	6,8		2%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,5		1%
Water (g)	46,1	46,1			3%
Vet (g)	19,8	19,8	57,9		22%
Cholesterol (mg)	92	92			31%
Vezels (g)	0,6	0,6	0,4		2%
Verzadigd (g)	5,7	5,7	16,7		26%
EOV (g)	7,4	7,4			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)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,2	0,2		13%
B3 (mg)	9,3	9,3		55%
B6 (mg)	0,21	0,21		14%
B12 (µg)	2,5	2,5		91%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	1,7	1,7		17%
E (mg)	3,7	3,7		28%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	103	103		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	14		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	253	253		46%
Magnesium (mg)	32	32		9%
Koper (mg)	0,11	0,11		12%
Jodium (µg)	11,5	11,5		8%

IJzer (mg)	3	3	27%
Selenium (µg)	12	12	17%
Zink (mg)	6	6	66%
Kalium (mg)	455	455	13%
Natrium (mg)	206	206	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	22		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	25	25		1%
Zeaxanthine (µg)	11	11		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	105	105		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	1,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	25,9	25,9		46%
Stikstof (g)	0,2	0,2		
Polysacchariden (g)	4,8	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	18,8	18,8		
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)	3,6	3,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
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)	0,53	0,53		
IJzer haem (mg)	1,7	1,7		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	107	107		

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