Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

455 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 6) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktballetjes, met aardappelpuree, Atria, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1911	546			23%
kcal (kcal)	455	130			23%
Eiwit (g)	17,5	5	15,4		31%
Koolhydraten (g)	36,1	10,3	31,8		14%
Suiker (g)	6,3	1,8	5,5		13%
Water (g)	261	74,7			17%
Vet (g)	25,9	7,4	51,2		29%
Cholesterol (mg)	65,5	18,7			22%
Vezels (g)	3,8	1,1	1,7		13%
Verzadigd (g)	13	3,7	25,8		59%
EOV (g)	8,6	2,5			10%
MOV (g)	2,3	0,66			9%
Omega 3 (g)	0,2	0,06			15%
Omega 6 (g)	2	0,56			22%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,05			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,11		36%
B2 (mg)	0,32	0,09		20%
B3 (mg)	7,1	2		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,32		40%
C (mg)	7,1	2		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,24		6%
K (µg)	15,1	4,3		22%
A (µg)	101	28,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	35	10		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	28,8		10%
Fosfor (mg)	289	82,6		53%
Magnesium (mg)	81,5	23,3		23%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	58,6	16,7		39%

IJzer (mg)	2,6	0,74	23%
Selenium (µg)	13,1	3,8	19%
Zink (mg)	1,7	0,5	19%
Kalium (mg)	1037	296	30%
Natrium (mg)	1267	362	84%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57,9	16,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	29,9		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	0,99		
Polysacchariden (g)	28,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,14		
Som van vetzuren (g)	24,4	7		
Transvetten (g)	0,35	0,10		
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)	0,82	0,24		
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