Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 4) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbrood, met half-om-half gehakt, champignons en room	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	866	866			10%
kcal (kcal)	208	208			10%
Eiwit (g)	11,8	11,8	22,7		21%
Koolhydraten (g)	7,9	7,9	15,3		3%
Suiker (g)	2	2	3,8		4%
Water (g)	73,8	73,8			5%
Vet (g)	14	14	60,5		16%
Cholesterol (mg)	61	61			20%
Vezels (g)	0,99	0,99	1,0		3%
Verzadigd (g)	5,9	5,9	25,4		26%
EOV (g)	5,9	5,9			7%
MOV (g)	1,1	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,13			10%
Omega 6 (g)	0,91	0,91			10%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,13			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,12		11%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	6	6		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,73	0,73		26%
C (mg)	2,2	2,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,55		4%
K (µg)	4,8	4,8		7%
A (µg)	41,5	41,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	13		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,4	33,4		3%
Fosfor (mg)	124	124		23%
Magnesium (mg)	17,7	17,7		5%
Koper (mg)	0,10	0,10		11%
Jodium (µg)	23,5	23,5		16%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	15,7	15,7	22%
Zink (mg)	2,2	2,2	25%
Kalium (mg)	305	305	9%
Natrium (mg)	293	293	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	891	891		22%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	128	128		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,9		
Polysacchariden (g)	6	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,35		
Som van vetzuren (g)	13,1	13,1		
Transvetten (g)	0,14	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	0,55		
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