Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

261 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 11) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1089	1089			13%
kcal (kcal)	261	261			13%
Eiwit (g)	14,8	14,8	22,6		26%
Koolhydraten (g)	11,9	11,9	18,3		5%
Suiker (g)	7,1	7,1	10,8		14%
Water (g)	62,7	62,7			4%
Vet (g)	16,6	16,6	57,2		19%
Cholesterol (mg)	69,3	69,3			23%
Vezels (g)	1,7	1,7	1,3		6%
Verzadigd (g)	6,6	6,6	22,8		30%
EOV (g)	7,3	7,3			8%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0,16	0,16			12%
Omega 6 (g)	1,1	1,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,15			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,13		12%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	6,8	6,8		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,91		33%
C (mg)	0,15	0,15		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,86		7%
K (µg)	12,5	12,5		18%
A (µg)	35,9	35,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	7,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,6	41,6		4%
Fosfor (mg)	140	140		25%
Magnesium (mg)	23,6	23,6		7%
Koper (mg)	0,12	0,12		13%
Jodium (µg)	25,3	25,3		17%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	17,3	17,3	25%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	346	346	10%
Natrium (mg)	311	311	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,2	27,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	35,8	35,8		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	2,4		
Polysacchariden (g)	4,9	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,55	0,55		
Som van vetzuren (g)	15,4	15,4		
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)	0,86	0,86		
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