Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 249 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 2) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1037	1037			12%
kcal (kcal)	249	249			12%
Eiwit (g)	14,2	14,2	22,7		25%
Koolhydraten (g)	6,4	6,4	10,3		2%
Suiker (g)	1,5	1,5	2,3		3%
Water (g)	74,3	74,3			5%
Vet (g)	18,2	18,2	65,7		20%
Cholesterol (mg)	71,5	71,5			24%
Vezels (g)	0,92	0,92	0,7		3%
Verzadigd (g)	7,9	7,9	28,6		36%
EOV (g)	7,6	7,6			9%
MOV (g)	1,4	1,4			6%
Omega 3 (g)	0,18	0,18			13%
Omega 6 (g)	1,1	1,1			13%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,17			15%
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)	0,17	0,17		10%
B3 (mg)	6,6	6,6		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,85	0,85		30%
C (mg)	8,2	8,2		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,68	0,68		5%
K (µg)	9,4	9,4		13%
A (µg)	54,2	54,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	19,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,2	32,2		3%
Fosfor (mg)	135	135		25%
Magnesium (mg)	18,1	18,1		5%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	23,8	23,8		16%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	17,1	17,1	24%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	233	233	7%
Natrium (mg)	300	300	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	937	937		23%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	134	134		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	2,3		
Polysacchariden (g)	5	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,56		
Som van vetzuren (g)	17,1	17,1		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
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)	0,68	0,68		
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