Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

192 kcal per maaltijd · 192 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 2) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbrood, met mager rundergehakt en room	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	802	802			10%
kcal (kcal)	192	192			10%
Eiwit (g)	17,4	17,4	36,2		31%
Koolhydraten (g)	6,3	6,3	13,1		2%
Suiker (g)	1,1	1,1	2,2		2%
Water (g)	65,7	65,7			4%
Vet (g)	10,5	10,5	49,4		12%
Cholesterol (mg)	72,6	72,6			24%
Vezels (g)	0,39	0,39	0,4		1%
Verzadigd (g)	4,6	4,6	21,4		21%
EOV (g)	3,9	3,9			4%
MOV (g)	0,54	0,54			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,09			7%
Omega 6 (g)	0,43	0,43			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,08			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		6%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	6,5	6,5		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	1		37%
C (mg)	0,65	0,65		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	0,56		4%
K (µg)	4,3	4,3		6%
A (µg)	50,2	50,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	8,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,4	30,4		3%
Fosfor (mg)	197	197		36%
Magnesium (mg)	24	24		7%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	35,2	35,2		23%

IJzer (mg)	2,5	2,5	23%
Selenium (µg)	15,3	15,3	22%
Zink (mg)	3	3	33%
Kalium (mg)	348	348	10%
Natrium (mg)	465	465	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,1	31,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,8	47,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	2,8		
Polysacchariden (g)	5,2	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,54	0,54		
Som van vetzuren (g)	9,3	9,3		
Transvetten (g)	0,25	0,25		
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)	0,56	0,56		
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