Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

163 kcal per maaltijd · 163 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 1) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbrood, met mager rundergehakt en water	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	684	684			8%
kcal (kcal)	163	163			8%
Eiwit (g)	17,1	17,1	41,9		30%
Koolhydraten (g)	5,7	5,7	14,1		2%
Suiker (g)	0,5	0,5	1,2		1%
Water (g)	69,1	69,1			5%
Vet (g)	7,9	7,9	43,8		9%
Cholesterol (mg)	66,8	66,8			22%
Vezels (g)	0,39	0,39	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,8	2,8	15,3		12%
EOV (g)	3,4	3,4			4%
MOV (g)	0,52	0,52			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,09			7%
Omega 6 (g)	0,42	0,42			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)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	6,4	6,4		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	1		36%
C (mg)	0,57	0,57		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,53	0,53		4%
K (µg)	3,8	3,8		5%
A (µg)	27,2	27,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	16,1		2%
Fosfor (mg)	183	183		33%
Magnesium (mg)	22,5	22,5		6%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	24,8	24,8		17%

IJzer (mg)	2,5	2,5	23%
Selenium (µg)	15,0	15,0	21%
Zink (mg)	3	3	33%
Kalium (mg)	330	330	9%
Natrium (mg)	322	322	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	19,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,2	26,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	5,2	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	6,8	6,8		
Transvetten (g)	0,18	0,18		
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)	0,53	0,53		
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