Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 183 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 3) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktbrood, met rendiergehakt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	766	766			9%
kcal (kcal)	183	183			9%
Eiwit (g)	16,5	16,5	36,0		29%
Koolhydraten (g)	8,1	8,1	17,7		3%
Suiker (g)	1,5	1,5	3,2		3%
Water (g)	58,5	58,5			4%
Vet (g)	9	9	44,4		10%
Cholesterol (mg)	85,2	85,2			28%
Vezels (g)	0,49	0,49	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,5	4,5	22,3		20%
EOV (g)	2,8	2,8			3%
MOV (g)	0,84	0,84			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,18			13%
Omega 6 (g)	0,64	0,64			7%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,13			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		6%
B2 (mg)	0,20	0,20		12%
B3 (mg)	6	6		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,4	3,4		122%
C (mg)	0,84	0,84		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	2,9	2,9		4%
A (µg)	73,5	73,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	14,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43	43		4%
Fosfor (mg)	253	253		46%
Magnesium (mg)	28,2	28,2		8%
Koper (mg)	0,3	0,3		34%
Jodium (µg)	52,2	52,2		35%

IJzer (mg)	4,5	4,5	41%
Selenium (µg)	23,9	23,9	34%
Zink (mg)	3,3	3,3	37%
Kalium (mg)	350	350	10%
Natrium (mg)	704	704	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,3	20,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,1	68,1		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	6,7	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,76	0,76		
Som van vetzuren (g)	8,3	8,3		
Transvetten (g)	0,12	0,12		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
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