Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 98 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, extra mager rundergehakt, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	612	408			7%
kcal (kcal)	147	98			7%
Eiwit (g)	15,1	10,1	41,1		27%
Koolhydraten (g)	3,1	2,1	8,4		1%
Suiker (g)	0,56	0,37	1,5		1%
Water (g)	122	81,4			8%
Vet (g)	8,1	5,4	49,5		9%
Cholesterol (mg)	41,5	27,7			14%
Vezels (g)	0,3	0,2	0,4		1%
Verzadigd (g)	3	2	18,3		13%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	1	0,67			4%
Omega 3 (g)	0,26	0,17			19%
Omega 6 (g)	0,73	0,49			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,15			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,10	0,06		6%
B3 (mg)	4,6	3,1		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,71	0,47		25%
C (mg)	0,71	0,47		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,52		6%
K (µg)	4,2	2,8		6%
A (µg)	16,2	10,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	2,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	8,8		1%
Fosfor (mg)	134	89		24%
Magnesium (mg)	17,2	11,5		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	21,1	14		14%

IJzer (mg)	1,8	1,2	16%
Selenium (µg)	12,3	8,2	18%
Zink (mg)	3,4	2,3	38%
Kalium (mg)	255	170	7%
Natrium (mg)	333	222	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,3	16,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,1	11,4		2%
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	1,6		
Polysacchariden (g)	2,6	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	7,7	5,1		
Transvetten (g)	0,22	0,14		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,78	0,52		
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