Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 2) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, extra mager rundergehakt, bruin, zonder toegevoegd vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	525	350			6%
kcal (kcal)	126	84			6%
Eiwit (g)	15,4	10,3	48,9		27%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	10,0		1%
Suiker (g)	0,57	0,38	1,8		1%
Water (g)	124	82,8			8%
Vet (g)	5,6	3,7	40,1		6%
Cholesterol (mg)	41,1	27,4			14%
Vezels (g)	0,31	0,21	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,5	1,7	18,2		11%
EOV (g)	2,1	1,4			2%
MOV (g)	0,29	0,19			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,22	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	4,7	3,1		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,72	0,48		26%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	0,16	0,11		2%
E (mg)	0,33	0,22		3%
K (µg)	1,5	1		2%
A (µg)	6,4	4,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	2,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,1	8,7		1%
Fosfor (mg)	136	90,4		25%
Magnesium (mg)	17,5	11,7		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	21,4	14,3		14%

IJzer (mg)	1,8	1,2	17%
Selenium (µg)	12,6	8,4	18%
Zink (mg)	3,5	2,3	39%
Kalium (mg)	259	173	7%
Natrium (mg)	333	222	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	14,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,2	4,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	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)	5,3	3,6		
Transvetten (g)	0,21	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)	0,33	0,22		
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