Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

254 kcal per maaltijd · 169 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, half-om-half gehakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1053	702			13%
kcal (kcal)	254	169			13%
Eiwit (g)	14,6	9,7	23,0		26%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	5,0		1%
Suiker (g)	0,58	0,38	0,9		1%
Water (g)	116	77,1			8%
Vet (g)	20,2	13,5	71,8		23%
Cholesterol (mg)	47,6	31,8			16%
Vezels (g)	0,31	0,21	0,2		1%
Verzadigd (g)	7,8	5,2	27,7		35%
EOV (g)	9,2	6,1			10%
MOV (g)	2	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,32	0,21			23%
Omega 6 (g)	1,5	1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,21			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		8%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	7	4,7		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,54		29%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,55		6%
K (µg)	4,9	3,3		7%
A (µg)	22,9	15,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	1,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,8	11,2		2%
Fosfor (mg)	113	75,5		21%
Magnesium (mg)	14,5	9,7		4%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	21,6	14,4		14%

IJzer (mg)	1	0,68	9%
Selenium (µg)	16,4	10,9	23%
Zink (mg)	2,9	2	33%
Kalium (mg)	214	142	6%
Natrium (mg)	337	225	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,9	14,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	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)	19,1	12,8		
Transvetten (g)	0,17	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,82	0,55		
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