Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

387 kcal per maaltijd · 258 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1607	1071			19%
kcal (kcal)	387	258			19%
Eiwit (g)	18,2	12,1	18,8		32%
Koolhydraten (g)	3	2	3,1		1%
Suiker (g)	3	2	3,1		6%
Water (g)	93,6	62,4			6%
Vet (g)	32,8	21,9	76,2		37%
Cholesterol (mg)	80,9	53,9			27%
Vezels (g)	0,21	0,14	0,1		1%
Verzadigd (g)	17	11,3	39,5		76%
EOV (g)	11,8	7,9			13%
MOV (g)	1,7	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,18	0,12			13%
Omega 6 (g)	1,3	0,87			15%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,12			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,26	0,18		16%
B3 (mg)	8,4	5,6		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,78		42%
C (mg)	1,6	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,66	0,44		5%
K (µg)	5,3	3,6		8%
A (µg)	127	84,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	5,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	36		5%
Fosfor (mg)	207	138		38%
Magnesium (mg)	24,1	16,1		7%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	33,9	22,6		23%

IJzer (mg)	1,1	0,76	10%
Selenium (µg)	20	13,3	29%
Zink (mg)	3,6	2,4	40%
Kalium (mg)	359	239	10%
Natrium (mg)	526	351	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	64,5	43		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	119	79,6		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,6	1,7		
Som van vetzuren (g)	31	20,7		
Transvetten (g)	0,56	0,37		
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)	0,66	0,44		
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