Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 9) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, half-om-half gehakt, op basis van melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1179	786			14%
kcal (kcal)	284	189			14%
Eiwit (g)	13,1	8,7	18,5		23%
Koolhydraten (g)	11,7	7,8	16,5		4%
Suiker (g)	6,3	4,2	8,9		13%
Water (g)	105	69,9			7%
Vet (g)	20,3	13,5	64,3		23%
Cholesterol (mg)	39,4	26,3			13%
Vezels (g)	0,57	0,38	0,4		2%
Verzadigd (g)	7,2	4,8	22,7		32%
EOV (g)	9	6			10%
MOV (g)	2,9	2			12%
Omega 3 (g)	0,65	0,44			48%
Omega 6 (g)	2,2	1,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,65	0,43			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,06		9%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	5,5	3,6		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,63		34%
C (mg)	2,4	1,6		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1,1		13%
K (µg)	9,8	6,6		14%
A (µg)	50,6	33,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	5,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	148	99		15%
Fosfor (mg)	182	121		33%
Magnesium (mg)	24,3	16,2		7%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	48,7	32,5		32%

IJzer (mg)	0,8	0,53	7%
Selenium (µg)	13,7	9,2	20%
Zink (mg)	2,4	1,6	26%
Kalium (mg)	333	222	10%
Natrium (mg)	566	378	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,2	12,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,4	34,3		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	5,4	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,17		
Som van vetzuren (g)	19,3	12,9		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
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)	1,6	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