Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 2) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, kipgehakt, bruin, zonder toegevoegd vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	428	285			5%
kcal (kcal)	102	68			5%
Eiwit (g)	15,3	10,2	60,1		27%
Koolhydraten (g)	3,1	2	12,0		1%
Suiker (g)	0,55	0,37	2,1		1%
Water (g)	123	82,1			8%
Vet (g)	3	2	26,8		3%
Cholesterol (mg)	63,9	42,6			21%
Vezels (g)	0,3	0,2	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,84	0,56	7,4		4%
EOV (g)	1,3	0,86			1%
MOV (g)	0,67	0,45			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,6	0,4			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,16	0,11		10%
B3 (mg)	3,8	2,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,50	0,33		18%
C (mg)	0,71	0,47		1%
D (µg)	0,38	0,26		4%
E (mg)	0,56	0,37		4%
K (µg)	11,6	7,7		17%
A (µg)	19,2	12,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	6,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,7	8,5		1%
Fosfor (mg)	145	96,9		26%
Magnesium (mg)	18,5	12,3		5%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	24,6	16,4		16%

IJzer (mg)	0,56	0,37	5%
Selenium (µg)	18,1	12,1	26%
Zink (mg)	1,5	1	17%
Kalium (mg)	429	286	12%
Natrium (mg)	328	219	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,80	0,53		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,4	10,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,6		
Polysacchariden (g)	2,5	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,9		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,37		
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