Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 2) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	605	403			7%
kcal (kcal)	144	96			7%
Eiwit (g)	17	11,3	47,2		30%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	8,8		1%
Suiker (g)	0,57	0,38	1,6		1%
Water (g)	125	83			8%
Vet (g)	7	4,7	43,9		8%
Cholesterol (mg)	38,5	25,7			13%
Vezels (g)	0,31	0,21	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,7	1,8	16,6		12%
EOV (g)	3	2			3%
MOV (g)	0,22	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,19	0,12			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	4,6	3		27%
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)	0,26	0,17		2%
K (µg)	3,3	2,2		5%
A (µg)	2,1	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	1,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,9	9,3		1%
Fosfor (mg)	175	117		32%
Magnesium (mg)	22,3	14,8		6%
Koper (mg)	0,09	0,06		9%
Jodium (µg)	21,4	14,3		14%

IJzer (mg)	2,5	1,7	23%
Selenium (µg)	12,8	8,5	18%
Zink (mg)	3,1	2,1	34%
Kalium (mg)	346	231	10%
Natrium (mg)	321	214	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,4	12,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	2,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
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)	6	4		
Transvetten (g)	0,19	0,13		
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)	0,26	0,17		
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