Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 11) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, mager rundergehakt, op basis van melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	911	607			11%
kcal (kcal)	218	145			11%
Eiwit (g)	13,8	9,2	25,4		25%
Koolhydraten (g)	11	7,3	20,3		4%
Suiker (g)	6	4	10,9		12%
Water (g)	111	74,3			7%
Vet (g)	13	8,7	53,8		15%
Cholesterol (mg)	32,7	21,8			11%
Vezels (g)	0,54	0,36	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,1	2,7	16,8		18%
EOV (g)	5,6	3,8			6%
MOV (g)	2,2	1,5			9%
Omega 3 (g)	0,57	0,38			41%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,38			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	3,7	2,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,56		30%
C (mg)	2,3	1,5		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,99		11%
K (µg)	10	6,7		14%
A (µg)	41,5	27,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	139	92,4		14%
Fosfor (mg)	209	139		38%
Magnesium (mg)	27,6	18,4		8%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	45,9	30,6		31%

IJzer (mg)	1,7	1,1	15%
Selenium (µg)	10,9	7,3	16%
Zink (mg)	2,3	1,5	26%
Kalium (mg)	393	262	11%
Natrium (mg)	530	353	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,1	19,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	43,7	29,1		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	5,1	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,16		
Som van vetzuren (g)	12,1	8,1		
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)	1,5	0,99		
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