Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 6) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus met aardappelpuree, kant-en-klaar, HK	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1344	384			16%
kcal (kcal)	322	92			16%
Eiwit (g)	12,3	3,5	15,2		22%
Koolhydraten (g)	29	8,3	36,1		11%
Suiker (g)	4,8	1,4	6,0		10%
Water (g)	278	79,4			19%
Vet (g)	14,8	4,2	41,3		17%
Cholesterol (mg)	38,2	10,9			13%
Vezels (g)	10,5	3	6,5		35%
Verzadigd (g)	6,6	1,9	18,5		30%
EOV (g)	5,2	1,5			6%
MOV (g)	1,8	0,5			7%
Omega 3 (g)	0,44	0,13			32%
Omega 6 (g)	1,3	0,36			14%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,12			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,13		41%
B2 (mg)	0,26	0,07		16%
B3 (mg)	3,9	1,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,1		13%
C (mg)	12,3	3,5		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,31		8%
K (µg)	11	3,1		16%
A (µg)	53,3	15,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,7	9,1		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	98,1	28		10%
Fosfor (mg)	213	60,9		39%
Magnesium (mg)	57,9	16,5		17%
Koper (mg)	0,2	0,06		23%
Jodium (µg)	86,3	24,7		58%

IJzer (mg)	1,6	0,45	14%
Selenium (µg)	11,5	3,3	16%
Zink (mg)	1,7	0,49	19%
Kalium (mg)	816	233	23%
Natrium (mg)	1226	350	82%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,1	10,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,9	14,5		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,66		
Polysacchariden (g)	24,2	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,29		
Som van vetzuren (g)	13,9	4		
Transvetten (g)	0,23	0,07		
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)	1,1	0,31		
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