Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

222 kcal per maaltijd · 148 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 1) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, rundergehakt, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	926	617			11%
kcal (kcal)	222	148			11%
Eiwit (g)	15,8	10,5	28,4		28%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	5,7		1%
Suiker (g)	0,58	0,38	1,0		1%
Water (g)	113	75,4			8%
Vet (g)	16,2	10,8	65,8		18%
Cholesterol (mg)	42,6	28,4			14%
Vezels (g)	0,31	0,21	0,3		1%
Verzadigd (g)	6,5	4,3	26,3		29%
EOV (g)	7,4	4,9			8%
MOV (g)	1,1	0,75			5%
Omega 3 (g)	0,27	0,18			20%
Omega 6 (g)	0,8	0,53			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,18			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	3,9	2,6		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,72	0,48		26%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,57		7%
K (µg)	4,3	2,9		6%
A (µg)	27,7	18,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	2,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	10,7		2%
Fosfor (mg)	121	80,8		22%
Magnesium (mg)	16,1	10,7		5%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	21,6	14,4		14%

IJzer (mg)	1,6	1	14%
Selenium (µg)	14	9,3	20%
Zink (mg)	4,5	3	50%
Kalium (mg)	230	153	7%
Natrium (mg)	343	229	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,6	17,7		3%
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	1,7		
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)	15,3	10,2		
Transvetten (g)	0,22	0,15		
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)	0,86	0,57		
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