Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 1) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktsaus, varkensgehakt, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	885	590			11%
kcal (kcal)	213	142			11%
Eiwit (g)	15,6	10,4	29,2		28%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	6,0		1%
Suiker (g)	0,58	0,38	1,1		1%
Water (g)	119	79,5			8%
Vet (g)	15,2	10,2	64,4		17%
Cholesterol (mg)	42,6	28,4			14%
Vezels (g)	0,31	0,21	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,9	3,3	20,8		22%
EOV (g)	6,9	4,6			8%
MOV (g)	2,4	1,6			10%
Omega 3 (g)	0,38	0,25			28%
Omega 6 (g)	2	1,3			22%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,21			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,19		26%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	4,5	3		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	0,56		6%
K (µg)	5,4	3,6		8%
A (µg)	17,6	11,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	1,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,2	10,1		2%
Fosfor (mg)	153	102		28%
Magnesium (mg)	19,3	12,9		6%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	21,6	14,4		14%

IJzer (mg)	0,97	0,65	9%
Selenium (µg)	14,6	9,7	21%
Zink (mg)	2,3	1,5	26%
Kalium (mg)	285	190	8%
Natrium (mg)	352	235	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,8	11,2		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	1,7		
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)	14,6	9,7		
Transvetten (g)	0,08	0,05		
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)	0,84	0,56		
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