Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

275 kcal per maaltijd · 275 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehaktspies, Saarioinen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1144	1144			14%
kcal (kcal)	275	275			14%
Eiwit (g)	14,4	14,4	20,9		26%
Koolhydraten (g)	11,7	11,7	17,0		4%
Suiker (g)	0,35	0,35	0,5		1%
Water (g)	49,8	49,8			3%
Vet (g)	18,8	18,8	61,4		21%
Cholesterol (mg)	31,2	31,2			10%
Vezels (g)	0,75	0,75	0,5		2%
Verzadigd (g)	6,5	6,5	21,4		29%
EOV (g)	8,2	8,2			9%
MOV (g)	2,7	2,7			11%
Omega 3 (g)	0,4	0,4			29%
Omega 6 (g)	2,3	2,3			25%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,36			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,39	0,39		36%
B2 (mg)	0,12	0,12		7%
B3 (mg)	4,7	4,7		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,39	0,39		14%
C (mg)	0,84	0,84		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	4,7	4,7		7%
A (µg)	5,2	5,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	10,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,3	18,3		2%
Fosfor (mg)	162	162		30%
Magnesium (mg)	40	40		11%
Koper (mg)	0,08	0,08		8%
Jodium (µg)	3,4	3,4		2%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	1,2	1,2	14%
Kalium (mg)	405	405	12%
Natrium (mg)	538	538	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,5	4,5		1%
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	2,3		
Polysacchariden (g)	11,3	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,07		
Som van vetzuren (g)	17,7	17,7		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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)	0,7	0,7		
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