Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde ui, met rijst en half-om-half gehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1273	509			15%
kcal (kcal)	305	122			15%
Eiwit (g)	12,6	5	16,5		22%
Koolhydraten (g)	26,6	10,7	34,9		10%
Suiker (g)	6,4	2,6	8,4		13%
Water (g)	178	71,3			12%
Vet (g)	15,7	6,3	46,2		18%
Cholesterol (mg)	34,9	14			12%
Vezels (g)	2,9	1,1	1,9		10%
Verzadigd (g)	5,6	2,2	16,5		25%
EOV (g)	7,1	2,8			8%
MOV (g)	1,9	0,77			8%
Omega 3 (g)	0,37	0,15			27%
Omega 6 (g)	1,5	0,6			17%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,15			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,1	0,04		7%
B3 (mg)	5,7	2,3		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,21		19%
C (mg)	9,4	3,8		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,96	0,38		7%
K (µg)	6,3	2,5		9%
A (µg)	22,9	9,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,8	7,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55,3	22,1		6%
Fosfor (mg)	153	61		28%
Magnesium (mg)	32,1	12,9		9%
Koper (mg)	0,18	0,07		20%
Jodium (µg)	46,9	18,8		31%

IJzer (mg)	1,6	0,64	15%
Selenium (µg)	15,2	6,1	22%
Zink (mg)	2,8	1,1	31%
Kalium (mg)	446	178	13%
Natrium (mg)	701	280	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,2	4,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,1	9,2		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	0,8		
Polysacchariden (g)	20,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,11		
Som van vetzuren (g)	14,8	5,9		
Transvetten (g)	0,12	0,05		
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)	0,96	0,38		
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