Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

196 kcal per maaltijd · 98 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 2) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hachee, stoofgerecht met vlees, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	820	410			10%
kcal (kcal)	196	98			10%
Eiwit (g)	16	8	32,7		29%
Koolhydraten (g)	9,4	4,7	19,2		4%
Suiker (g)	1,2	0,6	2,4		2%
Water (g)	163	81,5			11%
Vet (g)	10,2	5,1	46,8		11%
Cholesterol (mg)	34	17			11%
Vezels (g)	1,2	0,6	1,2		4%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	12,9		13%
EOV (g)	4,2	2,1			5%
MOV (g)	2,4	1,2			10%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	2,2	1,1			25%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	5,2	2,6		31%
B6 (mg)	0,22	0,11		15%
B12 (µg)	1,9	0,94		67%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	2,6	1,3		4%
A (µg)	4	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	6,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	9		2%
Fosfor (mg)	152	76		28%
Magnesium (mg)	22	11		6%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	8	4	11%
Zink (mg)	4,7	2,4	52%
Kalium (mg)	316	158	9%
Natrium (mg)	50	25	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	10		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	26	13		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,6	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	0,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	14,8	7,4		26%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	8,2	4,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,1		
Som van vetzuren (g)	9,6	4,8		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,16	0,08		
IJzer haem (mg)	1,4	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	4		

Verz vetz rest (g)	0	0

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