Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsgehakt, rul gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1191	1191			14%
kcal (kcal)	286	286			14%
Eiwit (g)	27,1	27,1	37,9		48%
Koolhydraten (g)	0,2	0,2	0,3		0%
Suiker (g)	0,2	0,2	0,3		0%
Water (g)	51,9	51,9			3%
Vet (g)	19,6	19,6	61,7		22%
Cholesterol (mg)	82	82			27%
Vezels (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	5	5	15,7		22%
EOV (g)	6,6	6,6			7%
MOV (g)	5,3	5,3			22%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	5,1	5,1			57%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,2			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	10,4	10,4		61%
B6 (mg)	0,24	0,24		16%
B12 (µg)	3	3		105%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	2	2		20%
E (mg)	3,6	3,6		28%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	117	117		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13	13		1%
Fosfor (mg)	259	259		47%
Magnesium (mg)	28	28		8%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	4,1	4,1		3%

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	4	4	45%
Kalium (mg)	490	490	14%
Natrium (mg)	133	133	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	117	117		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,1	27,1		48%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,5	17,5		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
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)	3,5	3,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,8	0,8		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,44	0,44		
IJzer haem (mg)	0,9	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	117	117		

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