Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

131 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 67 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoengehakt, 0-5% vet, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	551	551			7%
kcal (kcal)	131	131			7%
Eiwit (g)	22,1	22,1	67,4		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	72,1	72,1			5%
Vet (g)	4,8	4,8	32,6		5%
Cholesterol (mg)	59	59			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,4	9,4		6%
EOV (g)	2,1	2,1			2%
MOV (g)	0,98	0,98			4%
Omega 3 (g)	0,17	0,17			13%
Omega 6 (g)	0,81	0,8			9%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,17			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,12	0,12		8%
B3 (mg)	9,4	9,4		55%
B6 (mg)	0,46	0,46		31%
B12 (µg)	1,2	1,2		44%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	24,5	24,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	26,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,9	5,9		1%
Fosfor (mg)	228	228		41%
Magnesium (mg)	26,3	26,3		8%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	1,5	1,5		1%

IJzer (mg)	0,56	0,56	5%
Selenium (µg)	9,9	9,9	14%
Zink (mg)	1,3	1,3	14%
Kalium (mg)	362	362	10%
Natrium (mg)	54,3	54,3	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24,5	24,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,5	4,5		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
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)	0	0		
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)	24,5	24,5		
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