Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 0 en% · vet 47 en% (waarvan verzadigd 12).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoengehakt, 93% mager, 7% vet, gebakken, in kruimels	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	922	922			11%
kcal (kcal)	220	220			11%
Eiwit (g)	27,1	27,1	49,3		48%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	61,1	61,1			4%
Vet (g)	11,6	11,6	47,5		13%
Cholesterol (mg)	104	104			35%
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	3	3	12,2		13%
EOV (g)	3,8	3,8			4%
MOV (g)	3,5	3,5			14%
Omega 3 (g)	0,21	0,21			15%
Omega 6 (g)	3,3	3,3			37%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,18			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,26	0,26		16%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,5	0,5		33%
B12 (µg)	1,9	1,9		68%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	30	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31	31		3%
Fosfor (mg)	259	259		47%
Magnesium (mg)	29,1	29,1		8%
Koper (mg)	0,17	0,17		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	1,6	14%
Selenium (µg)	28,4	28,4	41%
Zink (mg)	3,8	3,8	42%
Kalium (mg)	304	304	9%
Natrium (mg)	90	90	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30	30		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	4,3		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,14	0,14		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,18		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,01		
Gamma-tocoferol (mg)	0,19	0,19		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,03		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	–	–		
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