Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 185 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	773	773			9%
kcal (kcal)	185	185			9%
Eiwit (g)	16,4	16,4	35,5		29%
Koolhydraten (g)	7,7	7,7	16,5		3%
Suiker (g)	1,3	1,3	2,8		3%
Water (g)	74	74			5%
Vet (g)	9,5	9,5	46,2		11%
Cholesterol (mg)	105	105			35%
Vezels (g)	0,47	0,47	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,7	3,7	18,0		17%
EOV (g)	3,5	3,5			4%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,26	0,26			19%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,24			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		7%
B2 (mg)	0,24	0,24		15%
B3 (mg)	5,6	5,6		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,83	0,83		30%
C (mg)	0,67	0,67		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	14	14		20%
A (µg)	82,6	82,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,7	17,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,6	34,6		3%
Fosfor (mg)	180	180		33%
Magnesium (mg)	21,8	21,8		6%
Koper (mg)	0,07	0,07		7%
Jodium (µg)	34,8	34,8		23%

IJzer (mg)	0,75	0,75	7%
Selenium (µg)	21	21	30%
Zink (mg)	1,6	1,6	18%
Kalium (mg)	438	438	13%
Natrium (mg)	407	407	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,9	18,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76	76		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	6,4	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,65		
Som van vetzuren (g)	8,8	8,8		
Transvetten (g)	0,11	0,11		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	1,2		
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)	–	–		
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