Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 215 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 2) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, gemiddeld, fabrieksmatig	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	899	899			11%
kcal (kcal)	215	215			11%
Eiwit (g)	14	14	26,1		25%
Koolhydraten (g)	11,5	11,5	21,4		4%
Suiker (g)	0,94	0,94	1,7		2%
Water (g)	59,3	59,3			4%
Vet (g)	12,5	12,5	52,1		14%
Cholesterol (mg)	57,7	57,7			19%
Vezels (g)	0,61	0,61	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,4	2,4	10,2		11%
EOV (g)	6,1	6,1			7%
MOV (g)	3,2	3,2			13%
Omega 3 (g)	0,66	0,66			48%
Omega 6 (g)	2,6	2,6			29%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,63			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	5	5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,46		16%
C (mg)	0,38	0,38		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,5		11%
K (µg)	36,8	36,8		53%
A (µg)	22,7	22,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	16,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,4	18,4		2%
Fosfor (mg)	124	124		23%
Magnesium (mg)	26,5	26,5		8%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	7,9	7,9		5%

IJzer (mg)	0,95	0,95	9%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	1,1	1,1	13%
Kalium (mg)	296	296	8%
Natrium (mg)	459	459	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,1	4,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	20		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	10,5	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	11,8	11,8		
Transvetten (g)	0,08	0,08		
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)	1,5	1,5		
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