Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

231 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, Kariniemen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	964	964			11%
kcal (kcal)	231	231			12%
Eiwit (g)	13,5	13,5	23,3		24%
Koolhydraten (g)	12,3	12,3	21,2		5%
Suiker (g)	0,53	0,53	0,9		1%
Water (g)	58,4	58,4			4%
Vet (g)	14,1	14,1	54,9		16%
Cholesterol (mg)	48,9	48,9			16%
Vezels (g)	0,55	0,55	0,5		2%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	9,8		11%
EOV (g)	7	7			8%
MOV (g)	3,9	3,9			16%
Omega 3 (g)	0,83	0,83			61%
Omega 6 (g)	3	3			34%
Omega 3 ALA (g)	0,79	0,79			71%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	5,2	5,2		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,49	0,49		18%
C (mg)	0,55	0,55		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,7		13%
K (µg)	47,4	47,4		68%
A (µg)	14,9	14,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	11,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	11,6		1%
Fosfor (mg)	99,8	99,8		18%
Magnesium (mg)	19,8	19,8		6%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	6,5	6,5		4%

IJzer (mg)	0,73	0,73	7%
Selenium (µg)	10,6	10,6	15%
Zink (mg)	1,2	1,2	14%
Kalium (mg)	232	232	7%
Natrium (mg)	393	393	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,2	10,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,6	13,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	2,1		
Polysacchariden (g)	11,7	11,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	13,5	13,5		
Transvetten (g)	0,09	0,09		
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)	1,7	1,7		
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