Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

229 kcal per maaltijd · 229 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 3) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, Pirkka	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	955	955			11%
kcal (kcal)	229	229			11%
Eiwit (g)	14,5	14,5	25,4		26%
Koolhydraten (g)	11,4	11,4	19,9		4%
Suiker (g)	1,5	1,5	2,7		3%
Water (g)	57,8	57,8			4%
Vet (g)	13,8	13,8	54,1		15%
Cholesterol (mg)	68,3	68,3			23%
Vezels (g)	0,68	0,68	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,6	2,6	10,0		11%
EOV (g)	6,9	6,9			8%
MOV (g)	3,6	3,6			15%
Omega 3 (g)	0,71	0,71			52%
Omega 6 (g)	2,8	2,8			32%
Omega 3 ALA (g)	0,68	0,68			61%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

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)	5,1	5,1		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,4		14%
C (mg)	0,29	0,29		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1,6		12%
K (µg)	40,9	40,9		58%
A (µg)	30,9	30,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	22,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,2	28,2		3%
Fosfor (mg)	137	137		25%
Magnesium (mg)	29,4	29,4		8%
Koper (mg)	0,10	0,10		11%
Jodium (µg)	9,8	9,8		7%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	9,8	9,8	14%
Zink (mg)	1,1	1,1	12%
Kalium (mg)	269	269	8%
Natrium (mg)	532	532	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	1,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,1	27,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	2,3		
Polysacchariden (g)	9,9	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	13,1	13,1		
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)	1,6	1,6		
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