Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 186 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbal, Saarioinen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	779	779			9%
kcal (kcal)	186	186			9%
Eiwit (g)	14,1	14,1	30,4		25%
Koolhydraten (g)	10,8	10,8	23,2		4%
Suiker (g)	0,74	0,74	1,6		1%
Water (g)	61,7	61,6			4%
Vet (g)	9,5	9,5	45,9		11%
Cholesterol (mg)	56	56			19%
Vezels (g)	0,61	0,61	0,7		2%
Verzadigd (g)	2,3	2,3	10,9		10%
EOV (g)	4,4	4,4			5%
MOV (g)	2,3	2,3			9%
Omega 3 (g)	0,42	0,42			31%
Omega 6 (g)	1,8	1,8			21%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,4			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	4,6	4,6		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,5	0,5		18%
C (mg)	0,29	0,29		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	22,2	22,2		32%
A (µg)	22,4	22,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,5	15,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,4	15,4		2%
Fosfor (mg)	136	136		25%
Magnesium (mg)	30,2	30,2		9%
Koper (mg)	0,06	0,06		6%
Jodium (µg)	7,4	7,4		5%

IJzer (mg)	0,94	0,94	9%
Selenium (µg)	12,5	12,5	18%
Zink (mg)	1,1	1,1	12%
Kalium (mg)	385	385	11%
Natrium (mg)	453	453	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,9	0,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,5	19,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	2,3		
Polysacchariden (g)	10,1	10,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	8,9	8,9		
Transvetten (g)	0,05	0,05		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
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