Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 41) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolrolletjes, gehakt, Atria	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1285	514			15%
kcal (kcal)	305	122			15%
Eiwit (g)	9	3,6	11,8		16%
Koolhydraten (g)	41,6	16,6	54,5		16%
Suiker (g)	31,3	12,5	41,1		63%
Water (g)	180	72,2			12%
Vet (g)	10,5	4,2	30,9		12%
Cholesterol (mg)	22,9	9,2			8%
Vezels (g)	4,3	1,7	2,8		14%
Verzadigd (g)	4,1	1,6	12,0		18%
EOV (g)	4,6	1,8			5%
MOV (g)	1,1	0,44			5%
Omega 3 (g)	0,16	0,06			12%
Omega 6 (g)	0,89	0,36			10%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,06			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,11	0,04		7%
B3 (mg)	3,6	1,4		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,1		9%
C (mg)	37,8	15,1		50%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	0,10		2%
K (µg)	95,2	38,1		136%
A (µg)	3,6	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,5	14,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92,8	37,1		9%
Fosfor (mg)	102	40,7		19%
Magnesium (mg)	38,5	15,4		11%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	5	2		3%

IJzer (mg)	1,6	0,62	14%
Selenium (µg)	23,9	9,6	34%
Zink (mg)	1,3	0,51	14%
Kalium (mg)	540	216	15%
Natrium (mg)	1024	410	68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	93,6	37,4		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,9	4,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,58		
Polysacchariden (g)	10,2	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,13		
Som van vetzuren (g)	9,8	3,9		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,10		
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