Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 12) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolrolletjes, half-om-half gehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1818	727			22%
kcal (kcal)	438	175			22%
Eiwit (g)	14,9	5,9	13,6		27%
Koolhydraten (g)	21	8,4	19,2		8%
Suiker (g)	13,5	5,4	12,3		27%
Water (g)	191	76,4			13%
Vet (g)	31,1	12,4	63,9		35%
Cholesterol (mg)	49,9	20			17%
Vezels (g)	5,6	2,2	2,6		19%
Verzadigd (g)	10,6	4,2	21,8		48%
EOV (g)	13,7	5,5			15%
MOV (g)	5	2			20%
Omega 3 (g)	1,2	0,49			90%
Omega 6 (g)	3,6	1,5			41%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,49			110%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,08		18%
B2 (mg)	0,21	0,08		13%
B3 (mg)	7,3	2,9		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,28		25%
C (mg)	47,8	19,1		64%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,1		22%
K (µg)	146	58,5		209%
A (µg)	88,6	35,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,4	19,4		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	44,7		11%
Fosfor (mg)	172	68,7		31%
Magnesium (mg)	37,8	15,1		11%
Koper (mg)	0,10	0,04		11%
Jodium (µg)	30,7	12,3		20%

IJzer (mg)	1,4	0,56	13%
Selenium (µg)	36,3	14,5	52%
Zink (mg)	2,7	1,1	30%
Kalium (mg)	709	284	20%
Natrium (mg)	455	182	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	155	62,2		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	97,8	39,1		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,95		
Polysacchariden (g)	7,5	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,41		
Som van vetzuren (g)	29,7	11,9		
Transvetten (g)	0,28	0,11		
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)	2,8	1,1		
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