Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

368 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 15) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolrolletjes, mager rundergehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1533	613			18%
kcal (kcal)	368	147			18%
Eiwit (g)	16,8	6,7	18,3		30%
Koolhydraten (g)	20,9	8,4	22,7		8%
Suiker (g)	13,4	5,4	14,6		27%
Water (g)	179	71,8			12%
Vet (g)	22,5	9	55,1		25%
Cholesterol (mg)	43,5	17,4			14%
Vezels (g)	5,6	2,2	3,0		19%
Verzadigd (g)	6,8	2,7	16,7		31%
EOV (g)	9,7	3,9			11%
MOV (g)	4,2	1,7			17%
Omega 3 (g)	1,2	0,46			85%
Omega 6 (g)	2,9	1,2			33%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,46			104%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,06		14%
B2 (mg)	0,22	0,09		14%
B3 (mg)	6,9	2,8		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,75	0,3		27%
C (mg)	47,6	19		63%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,1		21%
K (µg)	147	58,6		209%
A (µg)	79,7	31,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	48	19,2		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	109	43,7		11%
Fosfor (mg)	222	88,8		40%
Magnesium (mg)	44	17,6		13%
Koper (mg)	0,12	0,05		13%
Jodium (µg)	30,6	12,2		20%

IJzer (mg)	2,6	1,1	24%
Selenium (µg)	33,3	13,3	48%
Zink (mg)	2,9	1,1	32%
Kalium (mg)	814	326	23%
Natrium (mg)	447	179	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	67,9		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,8	36,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,1		
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)	21,1	8,4		
Transvetten (g)	0,31	0,12		
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