Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lams- of schapengehakt, rauw, 100% lams- of schapenvlees	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	908	908			11%
kcal (kcal)	218	218			11%
Eiwit (g)	19,3	19,3	35,4		34%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	67,9	67,9			5%
Vet (g)	15,7	15,7	64,8		18%
Cholesterol (mg)	77	77			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,1	7,1	29,3		32%
EOV (g)	5	5			6%
MOV (g)	0,6	0,6			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,1			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,18	0,18		11%
B3 (mg)	4,8	4,8		28%
B6 (mg)	0,14	0,14		9%
B12 (µg)	2,1	2,1		75%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	0,2	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	190	190		35%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	6	6		4%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	4	4	44%
Kalium (mg)	310	310	9%
Natrium (mg)	69	69	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,3	19,3		34%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,1	14,1		
Transvetten (g)	0,7	0,7		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,65	0,65		
IJzer haem (mg)	1,3	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	5		

Verz vetz rest (g)	0	0

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