Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

347 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 13) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, met half-om-half gehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1453	415			17%
kcal (kcal)	347	99			17%
Eiwit (g)	15	4,3	17,3		27%
Koolhydraten (g)	26,4	7,6	30,5		10%
Suiker (g)	11,3	3,2	13,1		23%
Water (g)	286	81,8			19%
Vet (g)	18,8	5,4	48,8		21%
Cholesterol (mg)	61,2	17,5			20%
Vezels (g)	4,5	1,3	2,6		15%
Verzadigd (g)	6,7	1,9	17,4		30%
EOV (g)	7,6	2,2			9%
MOV (g)	2,9	0,82			12%
Omega 3 (g)	0,67	0,19			49%
Omega 6 (g)	2,1	0,61			24%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,19			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,07		24%
B2 (mg)	0,36	0,1		23%
B3 (mg)	6,4	1,8		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,3		38%
C (mg)	36,1	10,3		48%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,69		19%
K (µg)	21	6		30%
A (µg)	79,9	22,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	59,7	17,1		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	69,7		24%
Fosfor (mg)	286	81,7		52%
Magnesium (mg)	60,8	17,4		17%
Koper (mg)	0,14	0,04		15%
Jodium (µg)	47,8	13,7		32%

IJzer (mg)	1,7	0,49	16%
Selenium (µg)	15,4	4,4	22%
Zink (mg)	2,4	0,7	27%
Kalium (mg)	965	276	28%
Natrium (mg)	534	153	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	631	180		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	134	38,2		17%
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	0,69		
Polysacchariden (g)	15,1	4,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,35		
Som van vetzuren (g)	17,5	5		
Transvetten (g)	0,17	0,05		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	0,69		
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