Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

497 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 5) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, met half-om-half gehakt, aardappel en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2069	591			25%
kcal (kcal)	497	142			25%
Eiwit (g)	28,3	8,1	22,8		51%
Koolhydraten (g)	30	8,6	24,1		12%
Suiker (g)	6,1	1,7	4,9		12%
Water (g)	280	80,1			19%
Vet (g)	27,8	7,9	50,3		31%
Cholesterol (mg)	96,4	27,5			32%
Vezels (g)	3	0,86	1,2		10%
Verzadigd (g)	13,1	3,7	23,7		59%
EOV (g)	10,3	2,9			12%
MOV (g)	2,2	0,64			9%
Omega 3 (g)	0,41	0,12			30%
Omega 6 (g)	1,7	0,48			19%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,12			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,12		38%
B2 (mg)	0,45	0,13		28%
B3 (mg)	10,5	3		62%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,54		68%
C (mg)	18,1	5,2		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,47		13%
K (µg)	19,1	5,4		27%
A (µg)	124	35,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,8	14,5		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	554	158		55%
Fosfor (mg)	489	140		89%
Magnesium (mg)	75,4	21,5		22%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	75,5	21,6		50%

IJzer (mg)	2,3	0,64	20%
Selenium (µg)	27,9	8	40%
Zink (mg)	5,1	1,4	56%
Kalium (mg)	991	283	28%
Natrium (mg)	1143	327	76%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	219	62,5		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	143	40,8		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	1,3		
Polysacchariden (g)	23,8	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2	0,58		
Som van vetzuren (g)	26,1	7,4		
Transvetten (g)	0,43	0,12		
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)	1,6	0,47		
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