Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

329 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 14) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, met lamsgehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1376	393			16%
kcal (kcal)	329	94			16%
Eiwit (g)	15,1	4,3	18,4		27%
Koolhydraten (g)	26,5	7,6	32,2		10%
Suiker (g)	11,4	3,2	13,8		23%
Water (g)	283	80,9			19%
Vet (g)	16,7	4,8	45,6		19%
Cholesterol (mg)	59,4	17			20%
Vezels (g)	4,5	1,3	2,7		15%
Verzadigd (g)	6	1,7	16,3		27%
EOV (g)	6,3	1,8			7%
MOV (g)	2,6	0,75			11%
Omega 3 (g)	0,7	0,2			51%
Omega 6 (g)	1,9	0,53			21%
Omega 3 ALA (g)	0,65	0,19			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,08		25%
B2 (mg)	0,39	0,11		25%
B3 (mg)	6,2	1,8		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	36,1	10,3		48%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	0,71		19%
K (µg)	20,8	5,9		30%
A (µg)	79	22,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	61	17,4		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	69,8		24%
Fosfor (mg)	290	82,9		53%
Magnesium (mg)	61,7	17,6		18%
Koper (mg)	0,15	0,04		16%
Jodium (µg)	47,9	13,7		32%

IJzer (mg)	1,9	0,56	18%
Selenium (µg)	13,5	3,8	19%
Zink (mg)	2,2	0,63	24%
Kalium (mg)	967	276	28%
Natrium (mg)	538	154	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	632	181		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	133	38		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,67		
Polysacchariden (g)	15,2	4,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,35		
Som van vetzuren (g)	15,1	4,3		
Transvetten (g)	0,11	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	0,71		
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