Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

315 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 14) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, met mager rundergehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1323	378			16%
kcal (kcal)	315	90			16%
Eiwit (g)	16	4,6	20,3		29%
Koolhydraten (g)	26,5	7,6	33,7		10%
Suiker (g)	11,4	3,2	14,4		23%
Water (g)	284	81,1			19%
Vet (g)	14,8	4,2	42,4		17%
Cholesterol (mg)	58,5	16,7			19%
Vezels (g)	4,5	1,3	2,8		15%
Verzadigd (g)	5	1,4	14,2		22%
EOV (g)	5,8	1,7			7%
MOV (g)	2,5	0,71			10%
Omega 3 (g)	0,64	0,18			47%
Omega 6 (g)	1,8	0,52			21%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,18			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,07		22%
B2 (mg)	0,37	0,1		23%
B3 (mg)	6,3	1,8		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	36,2	10,3		48%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,69		18%
K (µg)	21,5	6,1		31%
A (µg)	76,1	21,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	59,8	17,1		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	69,6		24%
Fosfor (mg)	311	88,8		57%
Magnesium (mg)	63,9	18,3		18%
Koper (mg)	0,15	0,04		16%
Jodium (µg)	48	13,7		32%

IJzer (mg)	2,3	0,66	21%
Selenium (µg)	14,1	4	20%
Zink (mg)	2,5	0,72	28%
Kalium (mg)	1019	291	29%
Natrium (mg)	532	152	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	640	183		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	131	37,5		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,73		
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)	13,5	3,9		
Transvetten (g)	0,19	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