Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

336 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 14) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, met rundergehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1407	402			17%
kcal (kcal)	336	96			17%
Eiwit (g)	15,5	4,4	18,4		28%
Koolhydraten (g)	26,5	7,6	31,6		10%
Suiker (g)	11,4	3,2	13,5		23%
Water (g)	282	80,6			19%
Vet (g)	17,3	4,9	46,4		19%
Cholesterol (mg)	59,5	17			20%
Vezels (g)	4,5	1,3	2,7		15%
Verzadigd (g)	6,2	1,8	16,7		28%
EOV (g)	7	2			8%
MOV (g)	2,6	0,73			10%
Omega 3 (g)	0,65	0,19			48%
Omega 6 (g)	1,9	0,53			21%
Omega 3 ALA (g)	0,64	0,18			58%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,07		21%
B2 (mg)	0,35	0,1		22%
B3 (mg)	5,9	1,7		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	36,2	10,3		48%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,7		19%
K (µg)	20,8	5,9		30%
A (µg)	81,9	23,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,8	17,4		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	244	69,8		24%
Fosfor (mg)	290	82,8		53%
Magnesium (mg)	61,5	17,6		18%
Koper (mg)	0,14	0,04		15%
Jodium (µg)	48	13,7		32%

IJzer (mg)	1,9	0,56	18%
Selenium (µg)	14,5	4,2	21%
Zink (mg)	3	0,86	34%
Kalium (mg)	974	278	28%
Natrium (mg)	538	154	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	639	183		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	136	38,8		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	0,71		
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)	16,1	4,6		
Transvetten (g)	0,19	0,06		
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	0,7		
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