Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

257 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 6) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met rundergehakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1074	716			13%
kcal (kcal)	257	171			13%
Eiwit (g)	17	11,4	26,6		30%
Koolhydraten (g)	16,7	11,2	26,1		6%
Suiker (g)	4	2,7	6,3		8%
Water (g)	108	71,8			7%
Vet (g)	13,2	8,8	46,2		15%
Cholesterol (mg)	101	67,6			34%
Vezels (g)	1,1	0,73	0,9		4%
Verzadigd (g)	4,7	3,1	16,4		21%
EOV (g)	5,1	3,4			6%
MOV (g)	1,8	1,2			7%
Omega 3 (g)	0,4	0,27			29%
Omega 6 (g)	1,3	0,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	5,6	3,8		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,85		46%
C (mg)	16,1	10,7		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	12,4	8,2		18%
A (µg)	93,5	62,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,4	16,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	167	111		17%
Fosfor (mg)	249	166		45%
Magnesium (mg)	29,7	19,8		8%
Koper (mg)	0,10	0,07		11%
Jodium (µg)	36,9	24,6		25%

IJzer (mg)	1,9	1,3	17%
Selenium (µg)	17,9	11,9	26%
Zink (mg)	2,6	1,7	29%
Kalium (mg)	376	251	11%
Natrium (mg)	360	240	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	390	260		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	122	81,4		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	12,7	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	11,8	7,9		
Transvetten (g)	0,2	0,13		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,1		
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