Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundergehakt, mager, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	758			9%
kcal (kcal)	182	182			9%
Eiwit (g)	20	20	44,0		36%
Koolhydraten (g)	0,3	0,3	0,7		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,7		1%
Water (g)	68,8	68,8			5%
Vet (g)	11,1	11,1	54,9		12%
Cholesterol (mg)	44	44			15%
Vezels (g)	0,5	0,5	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,8	4,8	23,7		22%
EOV (g)	4,8	4,8			5%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	7,4	7,4		44%
B6 (mg)	0,32	0,32		21%
B12 (µg)	2,0	2,0		70%
C (mg)	9	9		12%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	4,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	8		1%
Fosfor (mg)	173	173		31%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,3	3,3		2%

IJzer (mg)	2,2	2,2	20%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	4,8	4,8	53%
Kalium (mg)	332	332	9%
Natrium (mg)	149	149	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	10		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20	20		36%
Stikstof (g)	3,2	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,5	10,5		
Transvetten (g)	0,4	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,3		
IJzer haem (mg)	1,8	1,8		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13	13		

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