Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundergehakt, rauw, 100% rundvlees	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	937	937			11%
kcal (kcal)	225	225			11%
Eiwit (g)	18,9	18,9	33,6		34%
Koolhydraten (g)	0,2	0,2	0,4		0%
Suiker (g)	0,2	0,2	0,4		0%
Water (g)	65,1	65,1			4%
Vet (g)	16,5	16,5	66,0		19%
Cholesterol (mg)	53	53			18%
Vezels (g)	0,3	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	7	7	28,0		31%
EOV (g)	7,3	7,3			8%
MOV (g)	0,4	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
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)	6,9	6,9		41%
B6 (mg)	0,27	0,27		18%
B12 (µg)	1,9	1,9		68%
C (mg)	8	8		11%
D (µg)	0,7	0,7		7%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	16	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	5,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	8		1%
Fosfor (mg)	167	167		30%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	4,3	4,3	48%
Kalium (mg)	313	313	9%
Natrium (mg)	110	110	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18	18		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18,9	18,9		34%
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,6	15,6		
Transvetten (g)	0,5	0,5		
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)	0,43	0,43		
IJzer haem (mg)	1,6	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	20		

Verz vetz rest (g)	0	0

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