Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 230 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundergehaktbal met ei en paneermeel rauw, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	957	957			11%
kcal (kcal)	230	230			12%
Eiwit (g)	18	18	31,3		32%
Koolhydraten (g)	5,1	5,1	8,9		2%
Suiker (g)	0,5	0,5	0,9		1%
Water (g)	61,8	61,8			4%
Vet (g)	15	15	58,7		17%
Cholesterol (mg)	65	65			22%
Vezels (g)	0,8	0,8	0,7		3%
Verzadigd (g)	6,3	6,3	24,7		28%
EOV (g)	6,7	6,7			8%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	6,5	6,5		38%
B6 (mg)	0,25	0,25		17%
B12 (µg)	1,8	1,8		63%
C (mg)	7	7		9%
D (µg)	0,7	0,7		7%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	25	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	9,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	12		1%
Fosfor (mg)	171	171		31%
Magnesium (mg)	22	22		6%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	4	4		3%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	4	4	44%
Kalium (mg)	300	300	9%
Natrium (mg)	128	128	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24	24		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15	15		1%
Zeaxanthine (µg)	9	9		5%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	27	27		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,8	0,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	17,2	17,2		31%
Stikstof (g)	2,8	2,8		
Polysacchariden (g)	4,6	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,2	14,2		
Transvetten (g)	0,4	0,4		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,5	1,5		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29	29		

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