Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 203 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turks kofte gehakt, schapenvlees, bereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	848	848			10%
kcal (kcal)	203	203			10%
Eiwit (g)	22,6	22,6	44,5		40%
Koolhydraten (g)	3,8	3,8	7,5		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	62,1	62,1			4%
Vet (g)	10,6	10,6	47,0		12%
Cholesterol (mg)	78	78			26%
Vezels (g)	0,9	0,9	0,9		3%
Verzadigd (g)	4,5	4,5	20,0		20%
EOV (g)	3,5	3,5			4%
MOV (g)	0,7	0,7			3%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,18	0,18		11%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,13	0,13		9%
B12 (µg)	2	2		71%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	14		1%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	5	5		3%

IJzer (mg)	2,6	2,6	24%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	337	337	10%
Natrium (mg)	787	787	52%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,6	22,6		40%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,8	3,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,6	9,6		
Transvetten (g)	0,9	0,9		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,41	0,41		
IJzer haem (mg)	1,4	1,4		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
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