Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 0) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turks rundergehakt kofte, bereid, 100% rundvlees	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1050	1050			13%
kcal (kcal)	251	251			13%
Eiwit (g)	25,8	25,8	41,1		46%
Koolhydraten (g)	8,2	8,2	13,1		3%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	52,7	52,7			4%
Vet (g)	12,6	12,6	45,2		14%
Cholesterol (mg)	63	63			21%
Vezels (g)	0,7	0,7	0,6		2%
Verzadigd (g)	4,3	4,3	15,4		19%
EOV (g)	4,1	4,1			5%
MOV (g)	2,3	2,3			9%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,2	2,2			25%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,27	0,27		17%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,2	0,2		13%
B12 (µg)	3	3		106%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	11		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	18		2%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	2,9	2,9		2%

IJzer (mg)	3,4	3,4	31%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	387	387	11%
Natrium (mg)	734	734	49%

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)	25,8	25,8		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,2	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12	12		
Transvetten (g)	0,5	0,5		
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)	0,04	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,91	0,91		
IJzer haem (mg)	2,2	2,2		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
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