Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 177 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensgehakt, rauw, 100% varkensvlees	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	741	741			9%
kcal (kcal)	177	177			9%
Eiwit (g)	20,1	20,1	45,4		36%
Koolhydraten (g)	0,3	0,3	0,7		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,7		1%
Water (g)	67,2	67,2			4%
Vet (g)	10,7	10,7	54,4		12%
Cholesterol (mg)	67	67			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,6	3,6	18,3		16%
EOV (g)	4,7	4,7			5%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,59	0,59		54%
B2 (mg)	0,16	0,16		10%
B3 (mg)	9,7	9,7		57%
B6 (mg)	0,43	0,43		29%
B12 (µg)	0,65	0,65		23%
C (mg)	20	20		27%
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	1,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	6		1%
Fosfor (mg)	207	207		38%
Magnesium (mg)	25	25		7%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,2	3,2		2%

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	2,3	2,3	25%
Kalium (mg)	388	388	11%
Natrium (mg)	184	184	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8	8		1%
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)	20,1	20,1		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)	9,9	9,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,7	0,7		
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)	0,01	0,01		
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)	0,18	0,18		
IJzer haem (mg)	0,5	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		

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