Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

500 kcal per maaltijd · 250 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vorschmack, met lamsgehakt en rundergehakt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2078	1039			25%
kcal (kcal)	500	250			25%
Eiwit (g)	34,2	17,1	27,3		61%
Koolhydraten (g)	3,8	1,9	3,0		1%
Suiker (g)	3,1	1,6	2,5		6%
Water (g)	118	59,1			8%
Vet (g)	38,6	19,3	69,4		43%
Cholesterol (mg)	103	51,5			34%
Vezels (g)	0,61	0,31	0,2		2%
Verzadigd (g)	15,7	7,9	28,3		71%
EOV (g)	16	8			18%
MOV (g)	3,3	1,6			13%
Omega 3 (g)	0,97	0,49			71%
Omega 6 (g)	2,1	1			23%
Omega 3 ALA (g)	0,75	0,37			67%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,13	0,07			53%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,33	0,16		20%
B3 (mg)	13,9	6,9		82%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,2		84%
C (mg)	4,1	2		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,2		19%
K (µg)	12,2	6,1		17%
A (µg)	82,1	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	5,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,6	18,8		4%
Fosfor (mg)	281	141		51%
Magnesium (mg)	37	18,5		11%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	50,5	25,3		34%

IJzer (mg)	3,6	1,8	33%
Selenium (µg)	28,6	14,3	41%
Zink (mg)	7,6	3,8	85%
Kalium (mg)	547	274	16%
Natrium (mg)	1024	512	68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,1	21,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	81,5	40,8		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,3	2,6		
Polysacchariden (g)	0,62	0,31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,05		
Som van vetzuren (g)	35,5	17,7		
Transvetten (g)	0,34	0,17		
EPA (g)	0,07	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
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)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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