Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 80 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biefstuk, bereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	616	616			7%
kcal (kcal)	146	146			7%
Eiwit (g)	29,3	29,3	80,3		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,2	65,2			4%
Vet (g)	3,2	3,2	19,7		4%
Cholesterol (mg)	41	41			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,9	0,9	5,5		4%
EOV (g)	1,3	1,3			1%
MOV (g)	0,6	0,6			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	12	12		71%
B6 (mg)	0,45	0,45		30%
B12 (µg)	1,7	1,7		61%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	1	1		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	23	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	11		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	273	273		50%
Magnesium (mg)	32	32		9%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	2,8	2,8	25%
Selenium (µg)	14	14	20%
Zink (mg)	5,5	5,5	61%
Kalium (mg)	561	561	16%
Natrium (mg)	53	53	4%

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)	25	25		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	29,3	29,3		52%
Stikstof (g)	4,7	4,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
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)	0,13	0,13		
IJzer haem (mg)	1,8	1,8		
IJzer non-haem (mg)	1	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	28		

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