Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,2 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cornedbeef, gekookt en ingeblikt vlees, 15% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	131	871			2%
kcal (kcal)	31,2	208			2%
Eiwit (g)	3,6	24,3	46,7		7%
Koolhydraten (g)	0,14	0,9	1,7		0%
Suiker (g)	0,14	0,9	1,7		0%
Water (g)	9	60,1			1%
Vet (g)	1,8	11,9	51,5		2%
Cholesterol (mg)	12,6	84			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,71	4,7	20,3		3%
EOV (g)	0,80	5,3			1%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	1,2	8,2		7%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,29	1,9		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,5		1%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	0,3	2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	22,5	150		4%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,03	0,18		3%
Jodium (µg)	2,1	14		1%

IJzer (mg)	0,6	4	5%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,83	5,5	9%
Kalium (mg)	15	100	0%
Natrium (mg)	120	802	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	24,3		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,7	11,3		
Transvetten (g)	0,06	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,36		
IJzer haem (mg)	0,39	2,6		
IJzer non-haem (mg)	0,21	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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