Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

140 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 75 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	588	470			7%
kcal (kcal)	140	112			7%
Eiwit (g)	26,4	21,1	75,5		47%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	93,5	74,8			6%
Vet (g)	3,8	3	24,1		4%
Cholesterol (mg)	64,6	51,7			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,87	0,69	5,6		4%
EOV (g)	0,7	0,56			1%
MOV (g)	0,34	0,27			1%
Omega 3 (g)	0,12	0,09			8%
Omega 6 (g)	0,23	0,18			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,3		34%
B2 (mg)	0,38	0,3		23%
B3 (mg)	11,9	9,5		70%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,9	6,3		281%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,95	0,76		7%
K (µg)	3,8	3		5%
A (µg)	9,4	7,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	275	220		50%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,33	0,26		36%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	4,4	3,5	40%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	5,8	4,6	64%
Kalium (mg)	488	390	14%
Natrium (mg)	70	56	5%

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)	9,4	7,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,9	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	0,76		
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