Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

163 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 76 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvlees, braadstuk, uit de oven	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	686	549			8%
kcal (kcal)	163	130			8%
Eiwit (g)	30,8	24,7	75,9		55%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	76,4	61,1			5%
Vet (g)	4,4	3,5	24,2		5%
Cholesterol (mg)	75,4	60,3			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	0,81	5,6		5%
EOV (g)	0,81	0,65			1%
MOV (g)	0,4	0,32			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,11			10%
Omega 6 (g)	0,27	0,21			3%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,19		22%
B2 (mg)	0,39	0,32		25%
B3 (mg)	11,1	8,9		65%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,4	5,9		263%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,29	0,23		3%
E (mg)	1,1	0,89		9%
K (µg)	4,4	3,5		6%
A (µg)	10,9	8,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,3	8,2		1%
Fosfor (mg)	322	257		58%
Magnesium (mg)	39,7	31,8		11%
Koper (mg)	0,38	0,3		42%
Jodium (µg)	29,9	23,9		20%

IJzer (mg)	5,1	4,1	46%
Selenium (µg)	5,8	4,7	8%
Zink (mg)	6,7	5,4	75%
Kalium (mg)	569	455	16%
Natrium (mg)	477	381	32%

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)	9,3	7,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,9	3,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,89		
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