Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

169 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvlees, dun gesneden, gestoofd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	710	568			8%
kcal (kcal)	169	135			8%
Eiwit (g)	25,3	20,2	59,9		45%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	90,8	72,6			6%
Vet (g)	7,6	6,1	40,4		9%
Cholesterol (mg)	63,6	50,8			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,6	1,3	8,5		7%
EOV (g)	2,6	2,1			3%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,41	0,33			30%
Omega 6 (g)	1	0,81			11%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,3			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,17		20%
B2 (mg)	0,32	0,26		20%
B3 (mg)	9,1	7,3		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6	4,8		215%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1,3		12%
K (µg)	7,8	6,2		11%
A (µg)	24,2	19,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	4,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	8,4		1%
Fosfor (mg)	265	212		48%
Magnesium (mg)	32,7	26,2		9%
Koper (mg)	0,31	0,25		35%
Jodium (µg)	28,6	22,9		19%

IJzer (mg)	4,2	3,4	38%
Selenium (µg)	4,8	3,8	7%
Zink (mg)	5,5	4,4	61%
Kalium (mg)	467	374	13%
Natrium (mg)	463	370	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	3,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,2	18,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,7	4,5		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	1,6	1,3		
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