Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvlees, dun gesneden, gestoofd, met varkensvet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1083	866			13%
kcal (kcal)	260	208			13%
Eiwit (g)	22,9	18,3	35,3		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	81,6	65,3			5%
Vet (g)	18,7	15	64,9		21%
Cholesterol (mg)	64,2	51,3			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7	5,6	24,1		31%
EOV (g)	7,1	5,7			8%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	0,23	0,19			17%
Omega 6 (g)	1,8	1,4			20%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,15			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,16		18%
B2 (mg)	0,29	0,23		18%
B3 (mg)	8,2	6,6		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,5	4,4		195%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,21	0,17		2%
E (mg)	0,94	0,75		7%
K (µg)	3,2	2,6		5%
A (µg)	8,5	6,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	32,6	26,1		9%
Koper (mg)	0,28	0,22		31%
Jodium (µg)	25,9	20,7		17%

IJzer (mg)	3,8	3	35%
Selenium (µg)	5,2	4,1	7%
Zink (mg)	4,9	3,9	55%
Kalium (mg)	465	372	13%
Natrium (mg)	407	325	27%

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)	7,2	5,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,2	13		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,94	0,75		
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