Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 2) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Elandvleessaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	564	376			7%
kcal (kcal)	134	89			7%
Eiwit (g)	17,4	11,6	52,3		31%
Koolhydraten (g)	4,4	3	13,3		2%
Suiker (g)	0,54	0,36	1,6		1%
Water (g)	124	82,9			8%
Vet (g)	5,1	3,4	34,4		6%
Cholesterol (mg)	42,2	28,1			14%
Vezels (g)	0,35	0,24	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,1	0,71	7,2		5%
EOV (g)	1,7	1,2			2%
MOV (g)	0,98	0,66			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,18			20%
Omega 6 (g)	0,71	0,47			8%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,16			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,18	0,12		11%
B3 (mg)	4,3	2,9		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,2	2,2		116%
C (mg)	0,66	0,44		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,73		8%
K (µg)	5,3	3,5		8%
A (µg)	16	10,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	3,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,9	9,3		1%
Fosfor (mg)	185	123		34%
Magnesium (mg)	24,4	16,2		7%
Koper (mg)	0,22	0,15		25%
Jodium (µg)	27,8	18,5		19%

IJzer (mg)	2,9	1,9	26%
Selenium (µg)	3,8	2,5	5%
Zink (mg)	3,7	2,5	41%
Kalium (mg)	339	226	10%
Natrium (mg)	434	290	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,4	10,3		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,9		
Polysacchariden (g)	3,9	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	3,8	2,5		
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)	1,1	0,73		
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