Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

36 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Filet americain	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	150	997			2%
kcal (kcal)	36	240			2%
Eiwit (g)	2,1	14,2	23,7		4%
Koolhydraten (g)	0,45	3	5,0		0%
Suiker (g)	0,20	1,3	2,2		0%
Water (g)	8,9	59,4			1%
Vet (g)	2,8	18,8	70,5		3%
Cholesterol (mg)	7,5	50			3%
Vezels (g)	0,14	0,9	0,8		0%
Verzadigd (g)	0,6	4	15,0		3%
EOV (g)	1,7	11,1			2%
MOV (g)	0,38	2,5			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,32	2,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,3			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	1,1	7,2		6%
B6 (mg)	0,02	0,14		1%
B12 (µg)	0,23	1,5		8%
C (mg)	1,8	12		2%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,98	6,5		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,1	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,86	5,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,1	14		0%
Fosfor (mg)	23,7	158		4%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,72	4,8	8%
Kalium (mg)	53,9	359	2%
Natrium (mg)	107	713	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,4	509		2%
Alfa-caroteen (µg)	1,5	10		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	33,3	222		17%
Lycopeen (µg)	6	40		0%
RAE (µg)	8,9	59		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	33,3	222		11%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	14,2		4%
Stikstof (g)	0,41	2,7		
Polysacchariden (g)	0,26	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,7	17,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	6,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,20	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,21		
IJzer haem (mg)	0,24	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,7	111		
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