Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 107 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geep, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	563	450			7%
kcal (kcal)	134	107			7%
Eiwit (g)	24,4	19,5	72,8		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,1	76,1			6%
Vet (g)	4	3,2	27,1		5%
Cholesterol (mg)	106	85			35%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,8	0,64	5,4		4%
EOV (g)	1,1	0,88			1%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	1,2	0,93			85%
Omega 6 (g)	0,14	0,12			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,96	0,77			384%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	13,5	10,8		79%
B6 (mg)	0,51	0,4		34%
B12 (µg)	9,6	7,7		344%
C (mg)	0,54	0,43		1%
D (µg)	6,5	5,2		65%
E (mg)	0,95	0,76		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	3,9	3,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	98,8	79		10%
Fosfor (mg)	266	213		48%
Magnesium (mg)	29,2	23,4		8%
Koper (mg)	0,08	0,06		9%
Jodium (µg)	23,8	19		16%

IJzer (mg)	0,76	0,61	7%
Selenium (µg)	36,9	29,5	53%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
Kalium (mg)	376	301	11%
Natrium (mg)	77,5	62	5%

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)	3,9	3,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,15	0,12		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,1	0,08		
DHA (g)	0,81	0,65		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	0,76		
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)	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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	3,1		
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