Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hart, kalf, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	558	446			7%
kcal (kcal)	133	106			7%
Eiwit (g)	18,6	14,9	56,2		33%
Koolhydraten (g)	4,1	3,3	12,5		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	96,3	77			6%
Vet (g)	4,6	3,7	31,4		5%
Cholesterol (mg)	188	150			63%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	12,0		8%
EOV (g)	1	0,82			1%
MOV (g)	0,87	0,69			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,19			18%
Omega 6 (g)	0,62	0,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,43	0,35		39%
B2 (mg)	0,84	0,67		52%
B3 (mg)	41,8	33,4		246%
B6 (mg)	0,39	0,31		26%
B12 (µg)	15	12		536%
C (mg)	6,3	5		8%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	20		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,5	4,4		1%
Fosfor (mg)	269	215		49%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,36	0,29		40%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	4,5	3,6	41%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	1,8	1,4	19%
Kalium (mg)	326	261	9%
Natrium (mg)	130	104	9%

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)	7,5	6		1%
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)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	2,3	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	2,9		
Transvetten (g)	0,21	0,17		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		
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