Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 69 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hart, rund, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	540	432			6%
kcal (kcal)	129	103			6%
Eiwit (g)	22,2	17,7	68,8		40%
Koolhydraten (g)	1,2	0,99	3,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	96,4	77,1			6%
Vet (g)	3,9	3,1	26,9		4%
Cholesterol (mg)	188	150			63%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1,2	10,6		7%
EOV (g)	0,8	0,64			1%
MOV (g)	0,73	0,58			3%
Omega 3 (g)	0,26	0,21			19%
Omega 6 (g)	0,47	0,37			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,34		38%
B2 (mg)	0,94	0,75		59%
B3 (mg)	50,1	40,1		295%
B6 (mg)	0,33	0,26		22%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	20		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,9	4		0%
Fosfor (mg)	268	214		49%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,39	0,31		43%
Jodium (µg)	2,3	1,8		2%

IJzer (mg)	5,3	4,2	48%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	1,8	1,4	19%
Kalium (mg)	300	240	9%
Natrium (mg)	119	95	8%

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)	0	0		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)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0,88	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	2,4		
Transvetten (g)	0,18	0,14		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0	0		

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