Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

296 kcal per maaltijd · 237 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsbraadworst, gebakken, 100% kalfsvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1235	988			15%
kcal (kcal)	296	237			15%
Eiwit (g)	28,6	22,9	38,6		51%
Koolhydraten (g)	0,5	0,4	0,7		0%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,5		1%
Water (g)	74,1	59,3			5%
Vet (g)	20	16	60,8		23%
Cholesterol (mg)	85	68			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,3	5,8	22,0		33%
EOV (g)	8	6,4			9%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,9	1,5			21%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	6	4,8		35%
B6 (mg)	0,28	0,22		18%
B12 (µg)	2,9	2,3		102%
C (mg)	11,3	9		15%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	92,5	74		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	9,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	17		2%
Fosfor (mg)	254	203		46%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	7,3	5,8		5%

IJzer (mg)	1,5	1,2	14%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	4,5	3,6	50%
Kalium (mg)	486	389	14%
Natrium (mg)	861	689	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	92,5	74		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28,6	22,9		51%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,9	14,3		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	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)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,33	0,26		
IJzer haem (mg)	1	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	92,5	74		

Verz vetz rest (g)	0	0

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