Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

271 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsbraadworst, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1126	901			13%
kcal (kcal)	271	217			14%
Eiwit (g)	21,5	17,2	31,7		38%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	0,9		0%
Suiker (g)	0,5	0,4	0,7		1%
Water (g)	79,9	63,9			5%
Vet (g)	20,1	16,1	66,8		23%
Cholesterol (mg)	63,8	51			21%
Vezels (g)	0,63	0,5	0,5		2%
Verzadigd (g)	7,8	6,2	25,7		35%
EOV (g)	8,1	6,5			9%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	8,5	6,8		50%
B6 (mg)	0,29	0,23		19%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	20	16		27%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	58,8	47		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	7,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	210	168		38%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	7,6	6,1		5%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	7,5	6	11%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
Kalium (mg)	385	308	11%
Natrium (mg)	760	608	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	58,8	47		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	17,2		38%
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,8	14,2		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,24		
IJzer haem (mg)	0,88	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	58,8	47		

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