Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsentrecote, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	874	699			10%
kcal (kcal)	208	166			10%
Eiwit (g)	34,4	27,5	66,3		61%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,6	64,5			5%
Vet (g)	7,9	6,3	34,2		9%
Cholesterol (mg)	76,3	61			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	2	10,8		11%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
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)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	15,1	12,1		89%
B6 (mg)	0,51	0,41		34%
B12 (µg)	2,4	1,9		87%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	23,8	19		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	7,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	316	253		57%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	4,8	3,8		3%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	4,1	3,3	45%
Kalium (mg)	664	531	19%
Natrium (mg)	73,8	59	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,8	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	34,4	27,5		61%
Stikstof (g)	5,5	4,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,4	5,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,11		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	19		

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