Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 57 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsentrecote, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	786	629			9%
kcal (kcal)	188	150			9%
Eiwit (g)	26,8	21,4	57,1		48%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	88,3	70,6			6%
Vet (g)	9	7,2	43,2		10%
Cholesterol (mg)	63,8	51			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,4	2,7	16,2		15%
EOV (g)	3,6	2,9			4%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
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)	12,8	10,2		75%
B6 (mg)	0,56	0,45		37%
B12 (µg)	2,1	1,7		76%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	270	216		49%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	4,4	3,5		3%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	3,2	2,5	35%
Kalium (mg)	534	427	15%
Natrium (mg)	66,3	53	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	18		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)	26,8	21,4		48%
Stikstof (g)	4,3	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,9	6,3		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,2	0,16		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,3	21		

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