Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

214 kcal per maaltijd · 214 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsgehakt, rauw, 100% kalfsvlees	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	889	889			11%
kcal (kcal)	214	214			11%
Eiwit (g)	19	19	35,5		34%
Koolhydraten (g)	0,3	0,3	0,6		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,6		1%
Water (g)	65,3	65,3			4%
Vet (g)	15,1	15,1	63,5		17%
Cholesterol (mg)	57	57			19%
Vezels (g)	0,3	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	5,9	5,9	24,8		27%
EOV (g)	6,1	6,1			7%
MOV (g)	0,8	0,8			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,8	0,8			9%
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)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	6,9	6,9		41%
B6 (mg)	0,32	0,32		21%
B12 (µg)	2,1	2,1		76%
C (mg)	9	9		12%
D (µg)	0,8	0,8		8%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	30	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	4,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	8		1%
Fosfor (mg)	181	181		33%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,9	3,9		3%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	2,8	2,8	31%
Kalium (mg)	338	338	10%
Natrium (mg)	90	90	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32	32		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19	19		34%
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,3	13,3		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
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)	0,4	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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,29	0,29		
IJzer haem (mg)	0,8	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	34	34		

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