Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 80 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfslappen, mager, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	749	599			9%
kcal (kcal)	178	142			9%
Eiwit (g)	35,5	28,4	80,0		63%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84,3	67,4			6%
Vet (g)	3,9	3,1	19,6		4%
Cholesterol (mg)	71,3	57			24%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,88	0,7	4,4		4%
EOV (g)	1,1	0,9			1%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	8,9	7,1		52%
B6 (mg)	0,46	0,37		31%
B12 (µg)	3,4	2,7		121%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	333	266		60%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1,5	1,2	14%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	5,9	4,7	66%
Kalium (mg)	641	513	18%
Natrium (mg)	88,8	71	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	16		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)	35,5	28,4		63%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,8		
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	0		
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)	0,13	0,1		
IJzer haem (mg)	1	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	16		

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