Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 81 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsoester, gebakken	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	423	604			5%
kcal (kcal)	100	143			5%
Eiwit (g)	20,2	28,8	80,6		36%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	47	67,1			3%
Vet (g)	2,2	3,1	19,5		2%
Cholesterol (mg)	39,2	56			13%
Vezels (g)	0,07	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,49	0,7	4,4		2%
EOV (g)	0,63	0,9			1%
MOV (g)	0,56	0,8			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,56	0,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,14	0,2		9%
B3 (mg)	4,9	7		29%
B6 (mg)	0,31	0,44		21%
B12 (µg)	1,7	2,4		61%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,28	0,4		3%
E (mg)	0,56	0,8		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	11,2	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	6,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,9	7		0%
Fosfor (mg)	189	270		34%
Magnesium (mg)	21	30		6%
Koper (mg)	0,06	0,08		6%
Jodium (µg)	1,5	2,1		1%

IJzer (mg)	0,98	1,4	9%
Selenium (µg)	8,4	12	12%
Zink (mg)	2,7	3,9	30%
Kalium (mg)	367	524	10%
Natrium (mg)	42,7	61	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,2	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20,2	28,8		36%
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)	1,8	2,5		
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)	0,56	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,07	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)	0,06	0,09		
IJzer haem (mg)	0,63	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,35	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,2	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