Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75,6 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 85 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsoester, rauw	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	321	458			4%
kcal (kcal)	75,6	108			4%
Eiwit (g)	16	22,9	84,8		29%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	52	74,3			3%
Vet (g)	1,3	1,9	15,8		1%
Cholesterol (mg)	30,8	44			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,42	0,6	5,0		2%
EOV (g)	0,42	0,6			0%
MOV (g)	0,07	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,07	0,1			1%
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)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,11	0,16		7%
B3 (mg)	7,4	10,6		44%
B6 (mg)	0,35	0,5		23%
B12 (µg)	1,4	2		51%
C (mg)	0,7	1		1%
D (µg)	0,21	0,3		2%
E (mg)	0,14	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,1	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	4,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,8	4		0%
Fosfor (mg)	165	235		30%
Magnesium (mg)	18,9	27		5%
Koper (mg)	0,04	0,06		5%
Jodium (µg)	1,7	2,4		1%

IJzer (mg)	0,77	1,1	7%
Selenium (µg)	7	10	10%
Zink (mg)	2,1	3,1	24%
Kalium (mg)	306	437	9%
Natrium (mg)	37,1	53	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,9	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16	22,9		29%
Stikstof (g)	2,6	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,98	1,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,2		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,06		
IJzer haem (mg)	0,63	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,6	8		

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