Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 82 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsschnitzel, ongepaneerd, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	760	608			9%
kcal (kcal)	180	144			9%
Eiwit (g)	36,8	29,4	81,7		66%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	83,3	66,6			6%
Vet (g)	3,6	2,9	18,1		4%
Cholesterol (mg)	78,8	63			26%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,6	3,8		3%
EOV (g)	1	0,8			1%
MOV (g)	1	0,8			4%
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)	0,29	0,23		18%
B3 (mg)	9,1	7,3		54%
B6 (mg)	0,48	0,38		32%
B12 (µg)	3,2	2,6		114%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	344	275		63%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3,6	2,9		2%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	5,5	4,4	61%
Kalium (mg)	675	540	19%
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)	36,8	29,4		66%
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	2,4		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
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)	0,11	0,09		
IJzer haem (mg)	1,1	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
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