Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 86 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsschnitzel, rauw, ongepaneerd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	549	439			7%
kcal (kcal)	130	104			7%
Eiwit (g)	28	22,4	86,2		50%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,6	75,7			6%
Vet (g)	2	1,6	13,8		2%
Cholesterol (mg)	60	48			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,6	5,2		3%
EOV (g)	0,63	0,5			1%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,13	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)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	13	10,4		76%
B6 (mg)	0,52	0,41		35%
B12 (µg)	2,6	2,1		92%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,8	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	289	231		53%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	4	3,2		3%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	4,2	3,4	47%
Kalium (mg)	541	433	15%
Natrium (mg)	75	60	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	5		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)	28	22,4		50%
Stikstof (g)	4,5	3,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	1,2		
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)	0,25	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)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	1,1	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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