Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfssukadelappen, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	615	492			7%
kcal (kcal)	146	117			7%
Eiwit (g)	22,1	17,7	60,5		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,9	73,5			6%
Vet (g)	6,4	5,1	39,2		7%
Cholesterol (mg)	51,3	41			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	2,1	16,2		12%
EOV (g)	2,5	2			3%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
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)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	12,1	9,7		71%
B6 (mg)	0,47	0,37		31%
B12 (µg)	3,6	2,8		127%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	12,5	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	7,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	278	222		50%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	4,1	3,3		3%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	3,9	3,1	43%
Kalium (mg)	515	412	15%
Natrium (mg)	78,8	63	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)	15	12		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,1	17,7		40%
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,6	4,5		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	0,63	0,5		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,19	0,15		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

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