Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfstong, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	878	702			10%
kcal (kcal)	210	168			11%
Eiwit (g)	22	17,6	41,9		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	89,4	71,5			6%
Vet (g)	13,6	10,9	58,4		15%
Cholesterol (mg)	125	100			42%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,8	4,6	24,6		26%
EOV (g)	6,4	5,1			7%
MOV (g)	0,75	0,6			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,63	0,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
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)	0,35	0,28		22%
B3 (mg)	7,6	6,1		45%
B6 (mg)	0,16	0,13		10%
B12 (µg)	5	4		179%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	216	173		39%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,19	0,15		21%
Jodium (µg)	2,9	2,3		2%

IJzer (mg)	2	1,6	18%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	4,3	3,4	47%
Kalium (mg)	301	241	9%
Natrium (mg)	116	93	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		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)	22	17,6		39%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,8	10,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,6	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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