Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

274 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsvlees, vet, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1138	1138			14%
kcal (kcal)	274	274			14%
Eiwit (g)	17,3	17,3	25,3		31%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	59	59			4%
Vet (g)	22,8	22,8	74,9		26%
Cholesterol (mg)	72	72			24%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,5	9,5	31,3		43%
EOV (g)	10,8	10,8			12%
MOV (g)	0,92	0,92			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,25			18%
Omega 6 (g)	0,67	0,67			8%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,25			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	9,2	9,2		54%
B6 (mg)	0,41	0,41		27%
B12 (µg)	1,3	1,3		46%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	0,2	0,2		2%
E (mg)	0,15	0,15		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	8,4		1%
Fosfor (mg)	158	158		29%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	1,7	1,7		1%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	8,2	8,2	12%
Zink (mg)	3,7	3,7	41%
Kalium (mg)	280	280	8%
Natrium (mg)	65	65	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,2	21,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,15		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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