Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsvlees, gezouten, gekookt, beleg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63,5	423			1%
kcal (kcal)	15	100			1%
Eiwit (g)	2,9	19,2	76,8		5%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11	73,1			1%
Vet (g)	0,39	2,6	23,4		0%
Cholesterol (mg)	6,3	42			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,15	1,0	9,0		1%
EOV (g)	0,16	1,1			0%
MOV (g)	0,01	0,10			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,10			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	0,95	6,3		6%
B6 (mg)	0,05	0,34		3%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	6,9	46		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	< 0,01	0,03		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	8,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,78	5,2		0%
Fosfor (mg)	46,4	309		8%
Magnesium (mg)	2,7	17,9		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,14	0,9		0%

IJzer (mg)	0,22	1,5	2%
Selenium (µg)	0,77	5,1	1%
Zink (mg)	0,4	2,7	4%
Kalium (mg)	41	273	1%
Natrium (mg)	271	1805	18%

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)	0,48	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,33	2,2		
Transvetten (g)	< 0,01	0,02		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	< 0,01	0,03		
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)	0	0		
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