Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 159 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsvlees, rauw, gemiddeld meer dan 5 g vet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	665	665			8%
kcal (kcal)	159	159			8%
Eiwit (g)	20,4	20,4	51,3		36%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	70,7	70,7			5%
Vet (g)	8,6	8,6	48,7		10%
Cholesterol (mg)	51	51			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	3,2	18,1		14%
EOV (g)	3,5	3,5			4%
MOV (g)	0,4	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	9	9		53%
B6 (mg)	0,39	0,39		26%
B12 (µg)	2,3	2,3		80%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0,6	0,6		6%
E (mg)	0,1	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	8,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	6		1%
Fosfor (mg)	211	211		38%
Magnesium (mg)	23	23		7%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,7	3,7		2%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	386	386	11%
Natrium (mg)	525	525	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	20		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20,4	20,4		36%
Stikstof (g)	0,4	0,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	7,6		
Transvetten (g)	0,3	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,23	0,23		
IJzer haem (mg)	1,1	1,1		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22	22		

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