Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

105 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	442	442			5%
kcal (kcal)	105	105			5%
Eiwit (g)	22	22	83,8		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	75,5	75,5			5%
Vet (g)	1,8	1,8	15,4		2%
Cholesterol (mg)	43	43			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	5,1		3%
EOV (g)	0,6	0,6			1%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
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)	0,12	0,12		11%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	10,3	10,3		61%
B6 (mg)	0,43	0,43		29%
B12 (µg)	2,2	2,2		77%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	0,3	0,3		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	4		0%
Fosfor (mg)	228	228		41%
Magnesium (mg)	26	26		7%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,1	3,1		2%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	3,5	3,5	38%
Kalium (mg)	421	421	12%
Natrium (mg)	59	59	4%

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)	5	5		1%
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	22		39%
Stikstof (g)	3,5	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,06		
IJzer haem (mg)	0,8	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		

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