Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 185 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalfsvleesreepjes, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	775	775			9%
kcal (kcal)	185	185			9%
Eiwit (g)	27,1	27,1	58,6		48%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	63,2	63,2			4%
Vet (g)	8,5	8,5	41,4		10%
Cholesterol (mg)	42	42			14%
Vezels (g)	0,2	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	1	1	4,9		4%
EOV (g)	2,1	2,1			2%
MOV (g)	3,6	3,6			15%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	3,4	3,4			38%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,15			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,2	0,2		13%
B3 (mg)	8,3	8,3		49%
B6 (mg)	0,3	0,3		20%
B12 (µg)	2,4	2,4		86%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	1	1		10%
E (mg)	2,9	2,9		22%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	67	67		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	11,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	8		1%
Fosfor (mg)	304	304		55%
Magnesium (mg)	36	36		10%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	3,6	3,6		2%

IJzer (mg)	0,7	0,7	6%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	561	561	16%
Natrium (mg)	70	70	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67	67		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,1	27,1		48%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,9	6,9		
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)	2,9	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,7	0,7		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,22	0,22		
IJzer haem (mg)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67	67		

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