Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 62 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoen, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	593	593			7%
kcal (kcal)	141	141			7%
Eiwit (g)	21,8	21,8	61,8		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	72	72			5%
Vet (g)	6	6	38,3		7%
Cholesterol (mg)	60	60			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	1,7	10,9		8%
EOV (g)	2	2			2%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,11			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	9,4	9,4		55%
B6 (mg)	0,52	0,52		35%
B12 (µg)	2,4	2,4		87%
C (mg)	3	3		4%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,1	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	6		1%
Fosfor (mg)	218	218		40%
Magnesium (mg)	26	26		7%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	6	6		4%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	1,9	1,9	22%
Kalium (mg)	348	348	10%
Natrium (mg)	66	66	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17	17		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,8	21,8		39%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5	5		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0,8	0,8		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17	17		

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