Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,0 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 11) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoenfilet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	71,9	479			1%
kcal (kcal)	17,0	113			1%
Eiwit (g)	3	19,8	70,1		5%
Koolhydraten (g)	0,48	3,2	11,3		0%
Suiker (g)	0,48	3,2	11,3		1%
Water (g)	10,7	71,3			1%
Vet (g)	0,36	2,4	19,1		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,1	0,7	5,6		0%
EOV (g)	0,12	0,8			0%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,9	6		5%
B6 (mg)	0,08	0,52		5%
B12 (µg)	0,37	2,4		13%
C (mg)	0,45	3		1%
D (µg)	0,08	0,5		1%
E (mg)	0,02	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,6	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	17		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,9	6		0%
Fosfor (mg)	22,5	150		4%
Magnesium (mg)	3,9	26		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	0,9	6		1%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	1,5	10	2%
Zink (mg)	0,29	1,9	3%
Kalium (mg)	64,4	429	2%
Natrium (mg)	146	972	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	17		0%
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)	3	19,8		5%
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)	0,3	2		
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)	0,02	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,12	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,18	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,6	17		
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