Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

110 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 90 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoenfilet, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	468	468			6%
kcal (kcal)	110	110			6%
Eiwit (g)	24,8	24,8	90,2		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	73,4	73,4			5%
Vet (g)	1,2	1,2	9,8		1%
Cholesterol (mg)	60	60			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,3	0,3	2,5		1%
EOV (g)	0,4	0,4			0%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,11	0,11		7%
B3 (mg)	13,1	13,1		77%
B6 (mg)	0,76	0,76		51%
B12 (µg)	1,4	1,4		50%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	4		0%
Fosfor (mg)	245	245		45%
Magnesium (mg)	26	26		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	6	6		4%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	16	16	23%
Zink (mg)	0,9	0,9	10%
Kalium (mg)	385	385	11%
Natrium (mg)	50	50	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6	6		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)	24,8	24,8		44%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	1		
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	0		
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)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	6		

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