Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

445 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 3) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, rundvlees en rijst, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1855	530			22%
kcal (kcal)	445	127			22%
Eiwit (g)	26,6	7,6	23,9		48%
Koolhydraten (g)	30,6	8,8	27,6		12%
Suiker (g)	3,5	0,99	3,1		7%
Water (g)	263	75,2			18%
Vet (g)	23,5	6,7	47,6		26%
Cholesterol (mg)	64,3	18,4			21%
Vezels (g)	1,1	0,32	0,5		4%
Verzadigd (g)	10,3	3	20,9		46%
EOV (g)	10,4	3			12%
MOV (g)	0,98	0,28			4%
Omega 3 (g)	0,16	0,05			12%
Omega 6 (g)	0,73	0,21			8%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,05			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		17%
B2 (mg)	0,15	0,04		10%
B3 (mg)	8,2	2,3		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,32		40%
C (mg)	4,8	1,4		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,85	0,24		7%
K (µg)	4,6	1,3		7%
A (µg)	27,3	7,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,3	6,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,9	9,1		3%
Fosfor (mg)	270	77,2		49%
Magnesium (mg)	57,3	16,4		16%
Koper (mg)	0,21	0,06		23%
Jodium (µg)	4,9	1,4		3%

IJzer (mg)	2,8	0,81	26%
Selenium (µg)	21,9	6,3	31%
Zink (mg)	7,5	2,2	84%
Kalium (mg)	442	126	13%
Natrium (mg)	1251	357	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	117	33,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,5	9,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	27,1	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,02		
Som van vetzuren (g)	22,1	6,3		
Transvetten (g)	0,35	0,10		
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)	0,85	0,24		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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