Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 81 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mager vlees, minder dan 5% vet, rauw, gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	599	479			7%
kcal (kcal)	141	113			7%
Eiwit (g)	28,5	22,8	80,7		51%
Koolhydraten (g)	0,88	0,7	2,5		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,7		1%
Water (g)	92	73,6			6%
Vet (g)	2,6	2,1	16,7		3%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,2		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	6,4		4%
EOV (g)	1	0,8			1%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,25		28%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	17,1	13,7		101%
B6 (mg)	0,75	0,6		50%
B12 (µg)	0,69	0,55		25%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	7,1	5,7		10%
A (µg)	22,5	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	7,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	280	224		51%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	1,3	1		1%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	1,9	1,6	22%
Kalium (mg)	475	380	14%
Natrium (mg)	109	87	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,8	11		1%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	22,5	18		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,13	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	28,4	22,7		51%
Stikstof (g)	4,4	3,5		
Polysacchariden (g)	0,63	0,5		
K2 (µg)	7	5,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,9		
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)	0,5	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	19		

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