Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paardenvlees, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	523	418			6%
kcal (kcal)	124	99			6%
Eiwit (g)	28	22,4	90,5		50%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,1	75,3			6%
Vet (g)	1,3	1	9,1		1%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	2,7		2%
EOV (g)	0,38	0,3			0%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,12		14%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	5,9	4,7		35%
B6 (mg)	0,31	0,25		21%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	26,3	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,3	1		1%

IJzer (mg)	4	3,2	36%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	5	4	56%
Kalium (mg)	375	300	11%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	50	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30	24		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28	22,4		50%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	3,4	2,7		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	35	28		

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