Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

201 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauw gemengd rundvlees, onbereid, vers	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	836	836			10%
kcal (kcal)	201	201			10%
Eiwit (g)	19,1	19,1	38,0		34%
Koolhydraten (g)	1,3	1,3	2,6		1%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,8		1%
Water (g)	66	66			4%
Vet (g)	13,2	13,2	59,1		15%
Cholesterol (mg)	49	49			16%
Vezels (g)	0,3	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	5,5	5,5	24,6		25%
EOV (g)	5,8	5,8			7%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	7,1	7,1		42%
B6 (mg)	0,29	0,29		19%
B12 (µg)	1,9	1,9		69%
C (mg)	9	9		12%
D (µg)	0,6	0,6		6%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	42	42		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	8,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	175	175		32%
Magnesium (mg)	22	22		6%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	2,9	2,9		2%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	4,2	4,2	46%
Kalium (mg)	302	302	9%
Natrium (mg)	273	273	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21	21		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	43	43		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,1	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	19	19		34%
Stikstof (g)	3	3		
Polysacchariden (g)	0,9	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,5	12,5		
Transvetten (g)	0,4	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	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)	0,02	0,02		
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)	1,6	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	45	45		

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