Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiervlees, dun gesneden, gestoofd, mager	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	880	704			10%
kcal (kcal)	210	168			11%
Eiwit (g)	27,2	21,8	51,8		49%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	103	82,4			7%
Vet (g)	11,3	9	48,3		13%
Cholesterol (mg)	67,7	54,1			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4	3,2	17,2		18%
EOV (g)	4,7	3,7			5%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,53	0,42			39%
Omega 6 (g)	1,4	1,2			16%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,36			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	7,2	5,8		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,2	4,1		184%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,6		16%
K (µg)	7,1	5,7		10%
A (µg)	29,0	23,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	4,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,1	16,1		2%
Fosfor (mg)	393	314		71%
Magnesium (mg)	42,1	33,7		12%
Koper (mg)	0,56	0,45		62%
Jodium (µg)	34	27,2		23%

IJzer (mg)	8,5	6,8	77%
Selenium (µg)	37,9	30,3	54%
Zink (mg)	6,1	4,8	67%
Kalium (mg)	556	445	16%
Natrium (mg)	541	433	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	4,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,3	22,7		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,7	8,6		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	1,6		
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