Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiervlees, dun gesneden, gestoofd, met spek	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	728	582			9%
kcal (kcal)	174	139			9%
Eiwit (g)	22,1	17,7	50,9		39%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	85,5	68,4			6%
Vet (g)	9,5	7,6	49,2		11%
Cholesterol (mg)	56,4	45,2			19%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,7	2,9	19,1		17%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	1,3	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,29	0,24			22%
Omega 6 (g)	1	0,82			12%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,19			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,10		11%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	5,9	4,7		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,8	3		136%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	3,7	3		5%
A (µg)	16	12,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	3,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,8	12,6		2%
Fosfor (mg)	303	243		55%
Magnesium (mg)	32,7	26,2		9%
Koper (mg)	0,41	0,33		46%
Jodium (µg)	28,7	23		19%

IJzer (mg)	6,2	5	56%
Selenium (µg)	29,6	23,7	42%
Zink (mg)	4,6	3,7	52%
Kalium (mg)	436	349	12%
Natrium (mg)	504	403	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	2,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,2	12,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9	7,2		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
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