Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiervlees, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1050	840			13%
kcal (kcal)	251	201			13%
Eiwit (g)	31	24,8	49,4		55%
Koolhydraten (g)	0,02	0,02	0,0		0%
Suiker (g)	0,02	0,02	0,0		0%
Water (g)	73,6	58,9			5%
Vet (g)	14,1	11,3	50,6		16%
Cholesterol (mg)	77,7	62,1			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,8	3,9	17,2		22%
EOV (g)	5,9	4,7			7%
MOV (g)	2,6	2,1			11%
Omega 3 (g)	0,7	0,56			51%
Omega 6 (g)	1,9	1,5			21%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,49			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	12	9,6		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,2	5,8		258%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	9,5	7,6		14%
A (µg)	37,9	30,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,5	5,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,1	17,7		2%
Fosfor (mg)	448	358		81%
Magnesium (mg)	48,1	38,5		14%
Koper (mg)	0,64	0,51		71%
Jodium (µg)	44,8	35,8		30%

IJzer (mg)	9,6	7,7	88%
Selenium (µg)	43,1	34,5	62%
Zink (mg)	6,9	5,5	77%
Kalium (mg)	634	507	18%
Natrium (mg)	712	569	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,2	6,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,3	29,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,5	10,8		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
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