Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,6 kcal per maaltijd · 317 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiervlees, gedroogd	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	200	1333			2%
kcal (kcal)	47,6	317			2%
Eiwit (g)	8,1	53,9	68,0		14%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	4,7	31,1			0%
Vet (g)	1,7	11,3	31,9		2%
Cholesterol (mg)	19,4	129			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,87	5,8	16,5		4%
EOV (g)	0,58	3,9			1%
MOV (g)	0,13	0,88			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,22			2%
Omega 6 (g)	0,10	0,66			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,04			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,25		3%
B2 (mg)	0,08	0,5		5%
B3 (mg)	3,9	26,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,4	15,8		84%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,32	2,1		2%
K (µg)	0,38	2,5		1%
A (µg)	2,3	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,9	32,5		0%
Fosfor (mg)	116	775		21%
Magnesium (mg)	12,4	82,5		4%
Koper (mg)	0,17	1,1		18%
Jodium (µg)	2,3	15		2%

IJzer (mg)	2,5	16,8	23%
Selenium (µg)	11,3	75	16%
Zink (mg)	1,8	12	20%
Kalium (mg)	165	1100	5%
Natrium (mg)	235	1569	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,3	15		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	8,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,6	10,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,32	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