Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 179 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, gekookt, met zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	941	753			11%
kcal (kcal)	224	179			11%
Eiwit (g)	38	30,4	68,0		68%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	102	81,8			7%
Vet (g)	7,9	6,4	31,9		9%
Cholesterol (mg)	91,2	73			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,1	3,3	16,5		18%
EOV (g)	2,7	2,2			3%
MOV (g)	0,62	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,13			11%
Omega 6 (g)	0,47	0,37			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		6%
B2 (mg)	0,27	0,21		17%
B3 (mg)	10,1	8,1		60%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,2	5,8		258%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,35	0,28		4%
E (mg)	1,5	1,2		11%
K (µg)	1,8	1,4		3%
A (µg)	10,6	8,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,2	20,1		3%
Fosfor (mg)	548	438		100%
Magnesium (mg)	58,7	47		17%
Koper (mg)	0,78	0,62		87%
Jodium (µg)	47,6	38,1		32%

IJzer (mg)	11,8	9,5	108%
Selenium (µg)	52,9	42,4	76%
Zink (mg)	8,5	6,8	94%
Kalium (mg)	777	622	22%
Natrium (mg)	741	593	49%

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)	9	7,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,1	4,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,4	6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
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