Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,1 kcal per maaltijd · 127 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, koud gerookt, beleg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	80	533			1%
kcal (kcal)	19,1	127			1%
Eiwit (g)	3,2	21,6	67,9		6%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,5	70			1%
Vet (g)	0,68	4,5	31,9		1%
Cholesterol (mg)	10,1	67,2			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,35	2,3	16,5		2%
EOV (g)	0,23	1,5			0%
MOV (g)	0,05	0,35			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,09			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,26			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		1%
B2 (mg)	0,03	0,2		2%
B3 (mg)	1,6	10,4		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	6,3		34%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,13	0,84		1%
K (µg)	0,15	1		0%
A (µg)	0,9	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,0	13		0%
Fosfor (mg)	46,5	310		8%
Magnesium (mg)	5	33		1%
Koper (mg)	0,07	0,44		7%
Jodium (µg)	0,9	6		1%

IJzer (mg)	1	6,7	9%
Selenium (µg)	4,5	30	6%
Zink (mg)	0,72	4,8	8%
Kalium (mg)	66	440	2%
Natrium (mg)	272	1812	18%

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)	0,9	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,63	4,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,84		
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