Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

318 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 53 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runder T-bone steak, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1329	1063			16%
kcal (kcal)	318	254			16%
Eiwit (g)	42	33,6	52,9		75%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,1	52,1			4%
Vet (g)	16,6	13,3	47,1		19%
Cholesterol (mg)	82,5	66			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,5	5,2	18,4		29%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	16,8	13,4		99%
B6 (mg)	0,59	0,47		39%
B12 (µg)	2,4	1,9		87%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	42,5	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,5	14,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	24		3%
Fosfor (mg)	334	267		61%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3	2,4		2%

IJzer (mg)	3,5	2,8	32%
Selenium (µg)	18,8	15	27%
Zink (mg)	7	5,6	78%
Kalium (mg)	630	504	18%
Natrium (mg)	108	86	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,3	37		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	42	33,6		75%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15,9	12,7		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,55	0,44		
IJzer haem (mg)	2,3	1,8		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	48,8	39		

Verz vetz rest (g)	0	0

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