Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runder T-bone steak, rauw, 100% rundvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	984	787			12%
kcal (kcal)	236	189			12%
Eiwit (g)	27,5	22	46,6		49%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82,9	66,3			6%
Vet (g)	14	11,2	53,3		16%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6	4,8	22,9		27%
EOV (g)	6	4,8			7%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	11,1	8,9		65%
B6 (mg)	0,55	0,44		36%
B12 (µg)	1,7	1,3		60%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	2	1,6		3%
A (µg)	16,3	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,1	9,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	240	192		44%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	2,8	2,2		2%

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	4,6	3,7	51%
Kalium (mg)	434	347	12%
Natrium (mg)	78,8	63	5%

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)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,5	22		49%
Stikstof (g)	4,4	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,3	10,6		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,48	0,38		
IJzer haem (mg)	1,9	1,5		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	18		

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