Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41,3 kcal per maaltijd · 275 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderborst, gekookt, gepekeld, broodbeleg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	171	1141			2%
kcal (kcal)	41,3	275			2%
Eiwit (g)	2,9	19	27,6		5%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,3	55,5			1%
Vet (g)	3,3	22,1	72,3		4%
Cholesterol (mg)	11,7	78			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,96	6,4	20,9		4%
EOV (g)	2	13,1			2%
MOV (g)	0,06	0,42			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,09			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,34			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,14		1%
B3 (mg)	1,3	9		8%
B6 (mg)	0,05	0,32		3%
B12 (µg)	0,21	1,4		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,14	0,9		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6,3	42		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	6,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,72	4,8		0%
Fosfor (mg)	40	267		7%
Magnesium (mg)	2,6	17		1%
Koper (mg)	0,01	0,09		1%
Jodium (µg)	0,18	1,2		0%

IJzer (mg)	0,31	2	3%
Selenium (µg)	0,98	6,5	1%
Zink (mg)	0,47	3,1	5%
Kalium (mg)	19,5	130	1%
Natrium (mg)	85,7	571	6%

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)	6,3	42		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,1	20,8		
Transvetten (g)	0,05	0,32		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,9		
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)	0	0		
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)	6,3	42		
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