Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

271 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderborstlappen, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1139	911			14%
kcal (kcal)	271	217			14%
Eiwit (g)	46	36,8	67,8		82%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	68,3	54,6			5%
Vet (g)	9,6	7,7	31,9		11%
Cholesterol (mg)	78,8	63			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,4	2,7	11,2		15%
EOV (g)	4	3,2			5%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	16,3	13		96%
B6 (mg)	0,28	0,22		18%
B12 (µg)	1,4	1,2		51%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21,3	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	10,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	4,6	3,7		3%

IJzer (mg)	3,9	3,1	35%
Selenium (µg)	27,5	22	39%
Zink (mg)	8,4	6,7	93%
Kalium (mg)	581	465	17%
Natrium (mg)	67,5	54	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)	23,8	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	46	36,8		82%
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)	9	7,2		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
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)	1,1	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,26	0,21		
IJzer haem (mg)	2,5	2		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,3	21		

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