Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 152 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderborstlappen, rauw, 100% rundvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	796	637			9%
kcal (kcal)	190	152			10%
Eiwit (g)	27,9	22,3	58,7		50%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92	73,6			6%
Vet (g)	8,8	7	41,4		10%
Cholesterol (mg)	70	56			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	2,8	16,6		16%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

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)	11,6	9,3		68%
B6 (mg)	0,51	0,41		34%
B12 (µg)	1,7	1,3		59%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	6,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	264	211		48%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	2,4	1,9	22%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	5,1	4,1	56%
Kalium (mg)	504	403	14%
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)	11,3	9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,9	22,3		50%
Stikstof (g)	4,5	3,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,3	6,6		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,24	0,19		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,8	11		

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