Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderbraadworst, gebakken, 100% rundvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1188	950			14%
kcal (kcal)	285	228			14%
Eiwit (g)	29,8	23,8	41,8		53%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,5		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,4		1%
Water (g)	74,8	59,8			5%
Vet (g)	18,3	14,6	57,6		21%
Cholesterol (mg)	96,3	77			32%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	6,6	5,3	20,9		30%
EOV (g)	8,3	6,6			9%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
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)	4,6	3,7		27%
B6 (mg)	0,24	0,19		16%
B12 (µg)	2,8	2,2		100%
C (mg)	18,8	15		25%
D (µg)	1,6	1,3		16%
E (mg)	1,6	1,3		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	41,3	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	6,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	22		3%
Fosfor (mg)	234	187		43%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3,9	3,1		3%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	6,6	5,2	73%
Kalium (mg)	450	360	13%
Natrium (mg)	849	679	57%

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)	43,8	35		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	29,8	23,8		53%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,25	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,3	13,8		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
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)	1,6	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,48	0,38		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	46,3	37		

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