Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

259 kcal per maaltijd · 207 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderbraadworst, rauw, 100% rundvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1079	863			13%
kcal (kcal)	259	207			13%
Eiwit (g)	22,6	18,1	35,0		40%
Koolhydraten (g)	1,3	1	1,9		0%
Suiker (g)	0,5	0,4	0,8		1%
Water (g)	81	64,8			5%
Vet (g)	18,3	14,6	63,5		21%
Cholesterol (mg)	72,5	58			24%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,1	5,7	24,8		32%
EOV (g)	8,6	6,9			10%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
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)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	7,8	6,2		46%
B6 (mg)	0,26	0,21		18%
B12 (µg)	2,2	1,8		80%
C (mg)	32,5	26		43%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,1	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	195	156		35%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	4,1	3,3		3%

IJzer (mg)	2,4	1,9	22%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	5	4	55%
Kalium (mg)	358	286	10%
Natrium (mg)	754	603	50%

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)	22,5	18		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)	22,6	18,1		40%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0,63	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,46	0,37		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25	20		

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