Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderentrecote, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	864	691			10%
kcal (kcal)	206	165			10%
Eiwit (g)	28,8	23	55,8		51%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	88,5	70,8			6%
Vet (g)	10,1	8,1	44,2		11%
Cholesterol (mg)	43,8	35			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,4	3,5	19,1		20%
EOV (g)	4,3	3,4			5%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	12	9,6		71%
B6 (mg)	0,56	0,45		37%
B12 (µg)	1,5	1,2		54%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,5	9,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	268	214		49%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	4	3,2		3%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	4,8	3,9	53%
Kalium (mg)	511	409	15%
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)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28,8	23		51%
Stikstof (g)	4,6	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,6	7,7		
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)	0,38	0,3		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,38	0,3		
IJzer haem (mg)	1,8	1,4		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	10		

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