Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 63 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderklapstuk, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	981	785			12%
kcal (kcal)	234	187			12%
Eiwit (g)	37	29,6	63,3		66%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	77,1	61,7			5%
Vet (g)	9,5	7,6	36,6		11%
Cholesterol (mg)	33,8	27			11%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,4	2,7	13,0		15%
EOV (g)	3,6	2,9			4%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	8	6,4		47%
B6 (mg)	0,48	0,38		32%
B12 (µg)	2,6	2,1		93%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27,5	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	7,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	14		2%
Fosfor (mg)	323	258		59%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	2,9	2,3	26%
Selenium (µg)	22,5	18	32%
Zink (mg)	6,8	5,5	76%
Kalium (mg)	646	517	18%
Natrium (mg)	97,5	78	7%

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)	30	24		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	37	29,6		66%
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)	8,9	7,1		
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)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0,29	0,23		
IJzer haem (mg)	1,9	1,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,5	26		

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