Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

110 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 78 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundernier, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	463	370			6%
kcal (kcal)	110	88			6%
Eiwit (g)	21,5	17,2	78,2		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,5	78,8			7%
Vet (g)	2,6	2,1	21,5		3%
Cholesterol (mg)	331	265			110%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,88	0,7	7,2		4%
EOV (g)	0,63	0,5			1%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,63	0,5		57%
B2 (mg)	3,2	2,5		198%
B3 (mg)	11,5	9,2		68%
B6 (mg)	0,46	0,37		31%
B12 (µg)	18,8	15		670%
C (mg)	10	8		13%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	131	105		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,8	63		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	20	16		6%
Koper (mg)	0,6	0,48		67%
Jodium (µg)	18,8	15		13%

IJzer (mg)	9	7,2	82%
Selenium (µg)	188	150	268%
Zink (mg)	2,4	1,9	26%
Kalium (mg)	300	240	9%
Natrium (mg)	213	170	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	131	105		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	17,2		38%
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	7,5	6		
IJzer non-haem (mg)	1,5	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	131	105		

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