Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 57 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderpoulet, gekookt of gestoofd, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1131	905			13%
kcal (kcal)	270	216			14%
Eiwit (g)	38,6	30,9	57,2		69%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	72	57,6			5%
Vet (g)	12,8	10,2	42,5		14%
Cholesterol (mg)	55	44			18%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	2	1,6	6,7		9%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	5,9	4,7			24%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	5,6	4,5			63%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,2			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	8,5	6,8		50%
B6 (mg)	0,4	0,32		27%
B12 (µg)	3,2	2,5		113%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	4,3	3,4		33%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	96,3	77		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	11,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	391	313		71%
Magnesium (mg)	46,3	37		13%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	4	3,2		3%

IJzer (mg)	3,3	2,6	30%
Selenium (µg)	18,8	15	27%
Zink (mg)	7,5	6	84%
Kalium (mg)	726	581	21%
Natrium (mg)	121	97	8%

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)	100	80		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	38,6	30,9		69%
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)	12,1	9,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,1	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	1	0,8		
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	0		
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)	0,38	0,3		
IJzer haem (mg)	2,1	1,7		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	103	82		

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