Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 83 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderpoulet, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	561	449			7%
kcal (kcal)	133	106			7%
Eiwit (g)	27,6	22,1	83,4		49%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,4	75,5			6%
Vet (g)	2,5	2	17,0		3%
Cholesterol (mg)	38,8	31			13%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	6,8		4%
EOV (g)	1	0,8			1%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
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)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	11,9	9,5		70%
B6 (mg)	0,54	0,43		36%
B12 (µg)	2,3	1,9		83%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,8	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	280	224		51%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	4	3,2		3%

IJzer (mg)	2,4	1,9	22%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	5,4	4,3	60%
Kalium (mg)	514	411	15%
Natrium (mg)	83,8	67	6%

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)	6,3	5		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)	27,6	22,1		49%
Stikstof (g)	4,4	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	1,8		
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)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,08		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	8		

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