Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

196 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 85 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderrollade, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	829	663			10%
kcal (kcal)	196	157			10%
Eiwit (g)	41,9	33,5	85,4		75%
Koolhydraten (g)	0,25	0,2	0,5		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,5		1%
Water (g)	78,3	62,6			5%
Vet (g)	2,9	2,3	13,2		3%
Cholesterol (mg)	31,3	25			10%
Vezels (g)	0,63	0,5	0,6		2%
Verzadigd (g)	0,88	0,7	4,0		4%
EOV (g)	1	0,8			1%
MOV (g)	0,75	0,6			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	6,3	5		37%
B6 (mg)	0,23	0,18		15%
B12 (µg)	1,8	1,4		63%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	12,5	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	6,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	276	221		50%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	6,4	5,1		4%

IJzer (mg)	2,8	2,2	25%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	7,5	6	83%
Kalium (mg)	518	414	15%
Natrium (mg)	404	323	27%

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)	15	12		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	41,9	33,5		75%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,2		
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)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,14	0,11		
IJzer haem (mg)	1,8	1,4		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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