Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 85 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderrollade, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	579	463			7%
kcal (kcal)	136	109			7%
Eiwit (g)	29	23,2	85,1		52%
Koolhydraten (g)	0,25	0,2	0,7		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,7		1%
Water (g)	92,5	74			6%
Vet (g)	2,1	1,7	14,0		2%
Cholesterol (mg)	31,3	25			10%
Vezels (g)	0,38	0,3	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,88	0,7	5,8		4%
EOV (g)	0,75	0,6			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)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	12,4	9,9		73%
B6 (mg)	0,48	0,39		32%
B12 (µg)	2,3	1,9		83%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,5	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	4,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	278	222		50%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	1,9	1,5	17%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	5,2	4,1	57%
Kalium (mg)	513	410	15%
Natrium (mg)	489	391	33%

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)	5	4		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)	29	23,2		52%
Stikstof (g)	4,6	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	1,5		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,13	0,1		
IJzer haem (mg)	1,6	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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