Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

110 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 75 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderrosbief, rauw	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	462	513			5%
kcal (kcal)	110	122			5%
Eiwit (g)	20,6	22,9	75,1		37%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	66,4	73,8			4%
Vet (g)	3,1	3,4	25,1		3%
Cholesterol (mg)	41,4	46			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	1,3	9,6		5%
EOV (g)	1,3	1,4			1%
MOV (g)	0,09	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,09	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,14	0,15		8%
B3 (mg)	9,3	10,3		55%
B6 (mg)	0,35	0,38		23%
B12 (µg)	1,5	1,7		54%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,45	0,5		5%
E (mg)	0,18	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	10,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	5		0%
Fosfor (mg)	203	225		37%
Magnesium (mg)	23,4	26		7%
Koper (mg)	0,05	0,06		6%
Jodium (µg)	9,9	11		7%

IJzer (mg)	1,8	2	16%
Selenium (µg)	5,4	6	8%
Zink (mg)	3,1	3,5	35%
Kalium (mg)	386	429	11%
Natrium (mg)	45	50	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,3	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	2		0%
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)	20,6	22,9		37%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	3,1		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,1		
IJzer haem (mg)	1,5	1,7		
IJzer non-haem (mg)	0,36	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,5	5		

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