Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,4 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderrosbief (vleeswaar)	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	98,4	656			1%
kcal (kcal)	23,4	156			1%
Eiwit (g)	4,1	27,2	69,7		7%
Koolhydraten (g)	0,03	0,2	0,5		0%
Suiker (g)	0,03	0,2	0,5		0%
Water (g)	10,7	71			1%
Vet (g)	0,77	5,1	29,4		1%
Cholesterol (mg)	8,3	55			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,20	1,3	7,5		1%
EOV (g)	0,27	1,8			0%
MOV (g)	0,21	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,20	1,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,2		2%
B3 (mg)	1,7	11,1		10%
B6 (mg)	0,06	0,42		4%
B12 (µg)	0,39	2,6		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,5		1%
E (mg)	0,09	0,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,4	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,75	5		0%
Fosfor (mg)	30	200		5%
Magnesium (mg)	3,9	26		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		1%
Jodium (µg)	1,4	9		1%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,84	5,6	9%
Kalium (mg)	57,3	382	2%
Natrium (mg)	15,8	105	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,7	11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,1	27,2		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,72	4,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
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)	0,02	0,15		
IJzer haem (mg)	0,20	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,1	14		
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