Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 79 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderschenkel, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	738	590			9%
kcal (kcal)	175	140			9%
Eiwit (g)	34,4	27,5	78,6		61%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	85	68			6%
Vet (g)	4,1	3,3	21,2		5%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0,25	0,2	0,3		1%
Verzadigd (g)	1	0,8	5,1		4%
EOV (g)	1,4	1,1			2%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
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)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	7	5,6		41%
B6 (mg)	0,45	0,36		30%
B12 (µg)	3,2	2,6		116%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	328	262		60%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	15	12		10%

IJzer (mg)	3,3	2,6	30%
Selenium (µg)	18,8	15	27%
Zink (mg)	7,5	6	83%
Kalium (mg)	643	514	18%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

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)	23,8	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	34,4	27,5		61%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,8	3		
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)	1,1	0,9		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,13	0,1		
IJzer haem (mg)	2,1	1,7		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,3	21		

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