Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 71 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundersukadelappen, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	993	794			12%
kcal (kcal)	236	189			12%
Eiwit (g)	41,8	33,4	70,7		75%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	74,6	59,7			5%
Vet (g)	7,6	6,1	29,0		9%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	2,1	10,0		12%
EOV (g)	3	2,4			3%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,29	0,23		18%
B3 (mg)	13,4	10,7		79%
B6 (mg)	0,16	0,13		11%
B12 (µg)	2,8	2,3		101%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	6,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	251	201		46%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	4,6	3,7	42%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	12,9	10,3	143%
Kalium (mg)	483	386	14%
Natrium (mg)	81,3	65	5%

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)	22,5	18		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)	41,8	33,4		75%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,1	5,7		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	1,1	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,29	0,23		
IJzer haem (mg)	3	2,4		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25	20		

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