Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

233 kcal per maaltijd · 186 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundertartaar, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	978	782			12%
kcal (kcal)	233	186			12%
Eiwit (g)	37,6	30,1	64,7		67%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,6		0%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,6		1%
Water (g)	76,8	61,4			5%
Vet (g)	9	7,2	34,8		10%
Cholesterol (mg)	77,5	62			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,1	2,5	12,1		14%
EOV (g)	3,5	2,8			4%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	13,4	10,7		79%
B6 (mg)	0,39	0,31		26%
B12 (µg)	3,3	2,7		119%
C (mg)	11,3	9		15%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	26,3	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	320	256		58%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	3,4	2,7		2%

IJzer (mg)	4,4	3,5	40%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	8,5	6,8	94%
Kalium (mg)	636	509	18%
Natrium (mg)	131	105	9%

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)	28,8	23		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	37,6	30,1		67%
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)	8,4	6,7		
Transvetten (g)	0,13	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)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0,26	0,21		
IJzer haem (mg)	2,9	2,3		
IJzer non-haem (mg)	1,5	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	31,3	25		

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