Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 62 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundertartaar, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	721	577			9%
kcal (kcal)	171	137			9%
Eiwit (g)	26,4	21,1	61,6		47%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,9		0%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,9		1%
Water (g)	91,6	73,3			6%
Vet (g)	7,1	5,7	37,4		8%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3	2,4	15,8		13%
EOV (g)	3,1	2,5			4%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
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)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	10,4	8,3		61%
B6 (mg)	0,38	0,31		26%
B12 (µg)	2,5	2		88%
C (mg)	17,5	14		23%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,3	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	5,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	248	198		45%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	3,3	2,6		2%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	6	4,8	66%
Kalium (mg)	470	376	13%
Natrium (mg)	105	84	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,8	7		1%
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)	26,4	21,1		47%
Stikstof (g)	4,3	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	5,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	0,17		
IJzer haem (mg)	2,5	2		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	10		

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