Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundertong, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	978	782			12%
kcal (kcal)	235	188			12%
Eiwit (g)	21,6	17,3	36,8		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	86,9	69,5			6%
Vet (g)	16,5	13,2	63,2		19%
Cholesterol (mg)	109	87			36%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7	5,6	26,8		31%
EOV (g)	7,6	6,1			9%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,43	0,34		27%
B3 (mg)	8,4	6,7		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,1	4,9		219%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,8	19		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	200	160		36%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,16	0,13		18%
Jodium (µg)	2,9	2,3		2%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	4,3	3,4	47%
Kalium (mg)	363	290	10%
Natrium (mg)	100	80	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	85	68		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	6		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)	21,6	17,3		39%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,5	12,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	2,6	2,1		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,8	11		

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