Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

363 kcal per maaltijd · 290 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, >10 g vet bereid gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1509	1207			18%
kcal (kcal)	363	290			18%
Eiwit (g)	33,6	26,9	37,1		60%
Koolhydraten (g)	1,5	1,2	1,7		1%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,4		1%
Water (g)	63,6	50,9			4%
Vet (g)	24,6	19,7	61,1		28%
Cholesterol (mg)	93,8	75			31%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	7,9	6,3	19,6		35%
EOV (g)	9,6	7,7			11%
MOV (g)	4,8	3,8			19%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	4,5	3,6			51%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,21			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	9,8	7,8		57%
B6 (mg)	0,26	0,21		17%
B12 (µg)	3	2,4		108%
C (mg)	8,8	7		12%
D (µg)	1,6	1,3		16%
E (mg)	3,6	2,9		28%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	93,8	75		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	11,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	293	234		53%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	3,6	2,9	33%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	7,7	6,2	86%
Kalium (mg)	566	453	16%
Natrium (mg)	506	405	34%

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)	2,5	2		0%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	97,5	78		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,5	0,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	33,1	26,5		59%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	1,1	0,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	23,4	18,7		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
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)	3,5	2,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
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)	0,03	0,02		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	2,1	1,7		
IJzer non-haem (mg)	1,5	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	100	80		

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