Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 163 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 74 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, bereid, gemiddeld minder dan 10 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	860	688			10%
kcal (kcal)	204	163			10%
Eiwit (g)	37,8	30,2	74,1		67%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	79,6	63,7			5%
Vet (g)	5,9	4,7	26,0		7%
Cholesterol (mg)	61,3	49			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,9	1,5	8,3		8%
EOV (g)	2,3	1,8			3%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
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)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	13,4	10,7		79%
B6 (mg)	0,44	0,35		29%
B12 (µg)	3,4	2,7		121%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	209	167		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	11,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	315	252		57%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,19	0,15		21%
Jodium (µg)	3,9	3,1		3%

IJzer (mg)	3,8	3	34%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	8,5	6,8	94%
Kalium (mg)	628	502	18%
Natrium (mg)	87,5	70	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,5	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	211	169		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	37,8	30,2		67%
Stikstof (g)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,5	4,4		
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)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	2,5	2		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	215	172		

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