Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

265 kcal per maaltijd · 212 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, doorregen lappen, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1114	891			13%
kcal (kcal)	265	212			13%
Eiwit (g)	43,3	34,6	65,3		77%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	71,8	57,4			5%
Vet (g)	10,3	8,2	34,8		12%
Cholesterol (mg)	87,5	70			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	3	12,7		17%
EOV (g)	4	3,2			5%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	13,9	11,1		82%
B6 (mg)	0,18	0,15		12%
B12 (µg)	3,2	2,6		115%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	2	1,6		3%
A (µg)	21,3	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	4,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	278	222		50%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	4,9	3,9		3%

IJzer (mg)	4,3	3,4	39%
Selenium (µg)	17,5	14	25%
Zink (mg)	13,6	10,9	151%
Kalium (mg)	536	429	15%
Natrium (mg)	77,5	62	5%

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)	23,8	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	43,3	34,6		77%
Stikstof (g)	6,9	5,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,5	7,6		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,29	0,23		
IJzer haem (mg)	2,8	2,2		
IJzer non-haem (mg)	1,5	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,5	22		

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