Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, doorregen lappen, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	769	615			9%
kcal (kcal)	184	147			9%
Eiwit (g)	25,8	20,6	56,1		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	90,6	72,5			6%
Vet (g)	9	7,2	44,1		10%
Cholesterol (mg)	77,5	62			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	2,8	17,1		16%
EOV (g)	4	3,2			5%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	9	7,2		53%
B6 (mg)	0,33	0,26		22%
B12 (µg)	3,6	2,9		130%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	1,9	1,5		3%
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	2,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,3	2,6		2%

IJzer (mg)	2,5	2	23%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	8,2	6,6	91%
Kalium (mg)	459	367	13%
Natrium (mg)	83,8	67	6%

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)	21,3	17		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,9	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,8	20,6		46%
Stikstof (g)	4,1	3,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,5	6,8		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,28	0,22		
IJzer haem (mg)	2,1	1,7		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25	20		

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