Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

339 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees gezouten, gekookt surinaams	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1413	1130			17%
kcal (kcal)	339	271			17%
Eiwit (g)	34,3	27,4	40,4		61%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	56,8	45,4			4%
Vet (g)	22,4	17,9	59,4		25%
Cholesterol (mg)	62,5	50			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	8,9	7,1	23,6		40%
EOV (g)	9,9	7,9			11%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	2,1	1,7		13%
B6 (mg)	0,19	0,15		13%
B12 (µg)	2,3	1,8		80%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,3	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	15		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	169	135		31%
Magnesium (mg)	20	16		6%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	3,3	2,6		2%

IJzer (mg)	2	1,6	18%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	8	6,4	89%
Kalium (mg)	50	40	1%
Natrium (mg)	4009	3207	267%

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)	3,8	3		0%
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)	34,3	27,4		61%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,3	17		
Transvetten (g)	0,88	0,7		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,04		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,69	0,55		
IJzer haem (mg)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

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