Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, gezouten, rauw, surinaams	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1041	833			12%
kcal (kcal)	251	201			13%
Eiwit (g)	18,1	14,5	28,9		32%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	86,9	69,5			6%
Vet (g)	19,8	15,8	70,7		22%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0,25	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	7,9	6,3	28,2		35%
EOV (g)	8,8	7			10%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,63	0,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	7,6	6,1		45%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	1,3		58%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	10,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,5	50		6%
Fosfor (mg)	338	270		61%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	11,3	9		8%

IJzer (mg)	9,9	7,9	90%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	6000	4800	400%

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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18,1	14,5		32%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,8	15		
Transvetten (g)	0,75	0,6		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
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)	0,6	0,48		
IJzer haem (mg)	8,1	6,5		
IJzer non-haem (mg)	1,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25	20		

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