Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 1) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, in dillesaus	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	798	399			10%
kcal (kcal)	190	95			10%
Eiwit (g)	27,4	13,7	57,7		49%
Koolhydraten (g)	8,4	4,2	17,7		3%
Suiker (g)	0,56	0,28	1,2		1%
Water (g)	165	82,7			11%
Vet (g)	5,1	2,5	23,9		6%
Cholesterol (mg)	68,6	34,3			23%
Vezels (g)	0,24	0,12	0,3		1%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	10,3		10%
EOV (g)	2	1,0			2%
MOV (g)	0,36	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,29	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
B3 (mg)	7,2	3,6		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,57		41%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,12		2%
E (mg)	0,59	0,30		5%
K (µg)	2,3	1,2		3%
A (µg)	5,5	2,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	2,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,2	5,6		1%
Fosfor (mg)	217	108		39%
Magnesium (mg)	28,5	14,3		8%
Koper (mg)	0,11	0,05		12%
Jodium (µg)	22,6	11,3		15%

IJzer (mg)	2,8	1,4	26%
Selenium (µg)	21,9	10,9	31%
Zink (mg)	7,4	3,7	82%
Kalium (mg)	410	205	12%
Natrium (mg)	740	370	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,1	13		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,7	3,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	2,2		
Polysacchariden (g)	7,8	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,6	2,3		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,59	0,30		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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