Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 4) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en% · alcohol 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, met rodewijnsaus	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1026	513			12%
kcal (kcal)	236	118			12%
Eiwit (g)	29,7	14,8	50,3		53%
Koolhydraten (g)	4,6	2,3	7,8		2%
Suiker (g)	2,5	1,2	4,2		5%
Water (g)	171	85,4			11%
Vet (g)	9,7	4,8	36,8		11%
Cholesterol (mg)	78,8	39,4			26%
Vezels (g)	1,1	0,55	0,9		4%
Verzadigd (g)	3,9	1,9	14,8		17%
EOV (g)	3,7	1,9			4%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0,27	0,14			20%
Omega 6 (g)	0,87	0,44			10%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,31	0,15		19%
B3 (mg)	12,4	6,2		73%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,74		53%
C (mg)	5,1	2,6		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,64		10%
K (µg)	7,1	3,5		10%
A (µg)	34	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,6	8,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	12,5		2%
Fosfor (mg)	259	129		47%
Magnesium (mg)	36,6	18,3		10%
Koper (mg)	0,19	0,09		21%
Jodium (µg)	30,1	15		20%

IJzer (mg)	3,4	1,7	31%
Selenium (µg)	25,8	12,9	37%
Zink (mg)	8	4	89%
Kalium (mg)	613	306	18%
Natrium (mg)	482	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,9	22		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,9	19		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	2,4		
Polysacchariden (g)	2,1	1,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	1,1	0,56		
Organische zuren (g)	0,38	0,19		
Som van vetzuren (g)	8,9	4,5		
Transvetten (g)	0,10	0,05		
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)	1,3	0,64		
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