Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, rauw, gemiddeld meer dan 5 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1134	907			13%
kcal (kcal)	273	218			14%
Eiwit (g)	23	18,4	33,8		41%
Koolhydraten (g)	1,9	1,5	2,8		1%
Suiker (g)	0,63	0,5	0,9		1%
Water (g)	80,6	64,5			5%
Vet (g)	19,1	15,3	63,2		22%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0,5	0,4	0,4		2%
Verzadigd (g)	8	6,4	26,4		36%
EOV (g)	8,5	6,8			10%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	8,3	6,6		49%
B6 (mg)	0,31	0,25		21%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	13,8	11		18%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	206	165		38%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,5	2,8		2%

IJzer (mg)	2,5	2	23%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	5,2	4,2	58%
Kalium (mg)	350	280	10%
Natrium (mg)	390	312	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	19		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	18		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23	18,4		41%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	1,3	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,1	14,5		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
EPA (g)	0	0		
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)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,44	0,35		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	19		

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