Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, rauw, gemiddeld minder dan 5% vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	570	456			7%
kcal (kcal)	135	108			7%
Eiwit (g)	28,3	22,6	83,7		50%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92,9	74,3			6%
Vet (g)	2,5	2	16,7		3%
Cholesterol (mg)	41,3	33			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	6,7		4%
EOV (g)	1	0,8			1%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	12,5	10		74%
B6 (mg)	0,61	0,48		40%
B12 (µg)	3	2,4		106%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	175	140		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,8	11,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	285	228		52%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	4,5	3,6		3%

IJzer (mg)	2,8	2,2	25%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	5,2	4,1	57%
Kalium (mg)	530	424	15%
Natrium (mg)	73,8	59	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,8	31		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	179	143		22%
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)	28,3	22,6		50%
Stikstof (g)	4,1	3,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	2,3	1,8		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	183	146		

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