Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 170 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvlees, ribeye steak, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	709			11%
kcal (kcal)	213	170			11%
Eiwit (g)	26,5	21,2	49,9		47%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,8	70,2			6%
Vet (g)	11,8	9,4	49,8		13%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,6	4,5	23,8		25%
EOV (g)	4,4	3,5			5%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
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)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	10,4	8,3		61%
B6 (mg)	0,45	0,36		30%
B12 (µg)	1,7	1,4		60%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	1,9	1,5		3%
A (µg)	11,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	8,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	3,4	2,7		2%

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	6	4,8	66%
Kalium (mg)	466	373	13%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,9	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	26,5	21,2		47%
Stikstof (g)	4,3	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	9		
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)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,01		
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)	1,9	1,5		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,3	13		

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