Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvleesgelei, zelfgemaakt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	50,6	337			1%
kcal (kcal)	12	80			1%
Eiwit (g)	1,8	12,1	60,5		3%
Koolhydraten (g)	0,08	0,5	2,5		0%
Suiker (g)	0,07	0,49	2,4		0%
Water (g)	13	86,5			1%
Vet (g)	0,49	3,3	36,7		1%
Cholesterol (mg)	4,5	30			1%
Vezels (g)	0,03	0,21	0,5		0%
Verzadigd (g)	0,21	1,4	16,1		1%
EOV (g)	0,18	1,2			0%
MOV (g)	0,02	0,15			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,12			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	0,43	2,9		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,51		3%
C (mg)	0,08	0,52		0%
D (µg)	0,02	0,11		0%
E (mg)	0,04	0,28		0%
K (µg)	0,3	2		0%
A (µg)	1,1	7,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,44	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	9,4		0%
Fosfor (mg)	13,2	87,7		2%
Magnesium (mg)	1,7	11,4		0%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	1,7	11,5		1%

IJzer (mg)	0,19	1,2	2%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,39	2,6	4%
Kalium (mg)	27	180	1%
Natrium (mg)	27,7	185	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	53,4	356		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	42,1		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	1,8		
Polysacchariden (g)	< 0,01	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,03		
Som van vetzuren (g)	0,46	3		
Transvetten (g)	0,01	0,07		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,28		
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