Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 2) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvleessaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	437			8%
kcal (kcal)	158	105			8%
Eiwit (g)	13,9	9,2	35,2		25%
Koolhydraten (g)	4,6	3	11,6		2%
Suiker (g)	0,76	0,51	1,9		2%
Water (g)	124	82,9			8%
Vet (g)	9,1	6,1	52,2		10%
Cholesterol (mg)	41,3	27,5			14%
Vezels (g)	0,43	0,29	0,5		1%
Verzadigd (g)	3,4	2,2	19,2		15%
EOV (g)	3,6	2,4			4%
MOV (g)	1	0,67			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,16			17%
Omega 6 (g)	0,75	0,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,15			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,07	0,05		5%
B3 (mg)	3,8	2,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,71	0,47		25%
C (mg)	0,96	0,64		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	0,56		6%
K (µg)	4,2	2,8		6%
A (µg)	17,5	11,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	3,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	11,6		2%
Fosfor (mg)	121	80,6		22%
Magnesium (mg)	16,6	11,1		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	27,2	18,1		18%

IJzer (mg)	1,7	1,2	16%
Selenium (µg)	12,3	8,2	18%
Zink (mg)	2,6	1,8	29%
Kalium (mg)	233	156	7%
Natrium (mg)	424	283	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,7	11,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	3,8	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,02		
Som van vetzuren (g)	8,7	5,8		
Transvetten (g)	0,21	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,84	0,56		
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