Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 159 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rundvleessaus, met groenten en kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	989	659			12%
kcal (kcal)	239	159			12%
Eiwit (g)	13,7	9,1	22,9		24%
Koolhydraten (g)	3,1	2,1	5,3		1%
Suiker (g)	2,7	1,8	4,5		5%
Water (g)	106	70,8			7%
Vet (g)	18,2	12,2	68,8		21%
Cholesterol (mg)	51,9	34,6			17%
Vezels (g)	1,2	0,8	1,0		4%
Verzadigd (g)	8,1	5,4	30,4		36%
EOV (g)	6,4	4,3			7%
MOV (g)	2,1	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,53	0,35			39%
Omega 6 (g)	1,5	1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,35			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,17	0,11		11%
B3 (mg)	4,3	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,75	0,5		27%
C (mg)	13,4	8,9		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1,1		13%
K (µg)	19,9	13,3		28%
A (µg)	85,8	57,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	17,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38	25,4		4%
Fosfor (mg)	161	107		29%
Magnesium (mg)	23,1	15,4		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	24,6	16,4		16%

IJzer (mg)	1,8	1,2	16%
Selenium (µg)	12,1	8,1	17%
Zink (mg)	2,6	1,7	29%
Kalium (mg)	314	209	9%
Natrium (mg)	392	262	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1617	1078		40%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	225	150		28%
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)	0,45	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,96		
Som van vetzuren (g)	17,5	11,7		
Transvetten (g)	0,4	0,26		
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)	1,6	1,1		
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