Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

151 kcal per maaltijd · 121 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 76 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Struisvogelvlees, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	636	509			8%
kcal (kcal)	151	121			8%
Eiwit (g)	28,6	22,9	75,7		51%
Koolhydraten (g)	0,5	0,4	1,3		0%
Suiker (g)	0,5	0,4	1,3		1%
Water (g)	92,1	73,7			6%
Vet (g)	3,9	3,1	23,1		4%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	6,7		5%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,48	0,38		43%
B2 (mg)	0,36	0,29		23%
B3 (mg)	6	4,8		35%
B6 (mg)	0,45	0,36		30%
B12 (µg)	6,3	5		225%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	270	216		49%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	2,5	2		2%

IJzer (mg)	5,6	4,5	51%
Selenium (µg)	45	36	64%
Zink (mg)	2,5	2	28%
Kalium (mg)	393	314	11%
Natrium (mg)	101	81	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28,6	22,9		51%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	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)	0,06	0,05		
IJzer haem (mg)	3,5	2,8		
IJzer non-haem (mg)	2,1	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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