Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,3 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 5) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 49) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tartaarsaus, met koudgerookt rendier	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	710			3%
kcal (kcal)	51,3	171			3%
Eiwit (g)	2,5	8,3	19,3		4%
Koolhydraten (g)	0,74	2,5	5,8		0%
Suiker (g)	0,65	2,2	5,1		1%
Water (g)	22	73,2			1%
Vet (g)	4,1	13,8	72,6		5%
Cholesterol (mg)	14	46,7			5%
Vezels (g)	0,08	0,25	0,3		0%
Verzadigd (g)	2,8	9,3	49,0		13%
EOV (g)	1	3,4			1%
MOV (g)	0,12	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,08			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,26			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,05	0,16		3%
B3 (mg)	1,1	3,6		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	2,1		23%
C (mg)	0,54	1,8		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,15	0,51		1%
K (µg)	0,73	2,4		1%
A (µg)	29,9	99,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	11,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,6	62		2%
Fosfor (mg)	45,8	153		8%
Magnesium (mg)	4,7	15,7		1%
Koper (mg)	0,04	0,15		5%
Jodium (µg)	2,8	9,4		2%

IJzer (mg)	0,67	2,2	6%
Selenium (µg)	3,2	10,8	5%
Zink (mg)	0,51	1,7	6%
Kalium (mg)	71,1	237	2%
Natrium (mg)	181	604	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,8	52,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,2	104		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	1,3		
Polysacchariden (g)	0,09	0,29		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	1,2		
Som van vetzuren (g)	4	13,3		
Transvetten (g)	0,06	0,2		
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)	0,15	0,51		
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