Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

199 kcal per maaltijd · 159 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vink, kalfsvlees, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	831	665			10%
kcal (kcal)	199	159			10%
Eiwit (g)	25,9	20,7	52,1		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	88,6	70,9			6%
Vet (g)	10,6	8,5	48,1		12%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,9	3,1	17,5		17%
EOV (g)	4,4	3,5			5%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
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)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	11,4	9,1		67%
B6 (mg)	0,5	0,4		33%
B12 (µg)	2,8	2,2		98%
C (mg)	6,3	5		8%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	22,5	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	9,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	265	212		48%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	4,6	3,7		3%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	3,3	2,7	37%
Kalium (mg)	484	387	14%
Natrium (mg)	749	599	50%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25	20		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,9	20,7		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,3	7,4		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,24		
IJzer haem (mg)	1,5	1,2		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,5	22		

Verz vetz rest (g)	0	0

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