Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 11) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wok met rundvlees, met groenten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	908	363			11%
kcal (kcal)	218	87			11%
Eiwit (g)	23,3	9,3	42,9		42%
Koolhydraten (g)	7,3	2,9	13,3		3%
Suiker (g)	5,8	2,3	10,6		12%
Water (g)	188	75,2			13%
Vet (g)	9,8	3,9	40,7		11%
Cholesterol (mg)	45,5	18,2			15%
Vezels (g)	2,8	1,1	2,6		9%
Verzadigd (g)	2	0,79	8,2		9%
EOV (g)	4,8	1,9			5%
MOV (g)	2,4	0,96			10%
Omega 3 (g)	0,65	0,26			48%
Omega 6 (g)	1,7	0,69			20%
Omega 3 ALA (g)	0,64	0,25			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,22	0,09		14%
B3 (mg)	7,7	3,1		45%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,63		56%
C (mg)	63,4	25,4		85%
D (µg)	0,18	0,07		2%
E (mg)	2,8	1,1		21%
K (µg)	43,2	17,3		62%
A (µg)	2,4	0,94		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,6	18,2		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,1	16		4%
Fosfor (mg)	271	108		49%
Magnesium (mg)	47,4	19,0		14%
Koper (mg)	0,14	0,06		16%
Jodium (µg)	4,9	2,0		3%

IJzer (mg)	3,2	1,3	29%
Selenium (µg)	17,5	7	25%
Zink (mg)	5	2	55%
Kalium (mg)	726	290	21%
Natrium (mg)	522	209	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1677	671		42%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	158	63,1		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	1,5		
Polysacchariden (g)	1,5	0,59		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,08		
Som van vetzuren (g)	9,2	3,7		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
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)	2,8	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