Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

310 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 13) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgerecht, met rundvlees, afhaal	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1293	517			15%
kcal (kcal)	310	124			16%
Eiwit (g)	22,3	8,9	28,8		40%
Koolhydraten (g)	14,2	5,7	18,3		5%
Suiker (g)	10	4	12,9		20%
Water (g)	188	75			13%
Vet (g)	17,4	7	50,5		20%
Cholesterol (mg)	43,3	17,3			14%
Vezels (g)	3,6	1,5	2,3		12%
Verzadigd (g)	2,7	1,1	7,9		12%
EOV (g)	5,7	2,3			6%
MOV (g)	5,1	2			21%
Omega 3 (g)	0,71	0,29			52%
Omega 6 (g)	4,4	1,8			49%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,29			64%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		10%
B2 (mg)	0,22	0,09		14%
B3 (mg)	9,1	3,7		54%
B6 (mg)	0,43	0,17		28%
B12 (µg)	1,6	0,63		56%
C (mg)	15,9	6,4		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,1	0,86		17%
K (µg)	104	41,4		148%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	71,6	28,7		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	17		4%
Fosfor (mg)	246	98,5		45%
Magnesium (mg)	47,5	19		14%
Koper (mg)	0,22	0,09		25%
Jodium (µg)	50	20		33%

IJzer (mg)	3,4	1,4	31%
Selenium (µg)	11,4	4,6	16%
Zink (mg)	4,1	1,7	46%
Kalium (mg)	625	250	18%
Natrium (mg)	1375	550	92%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	681	273		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,8	22,7		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	98,8	39,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1,4		
Polysacchariden (g)	1,8	0,74		
K2 (µg)	4,8	1,9		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,6	5,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,86		
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	0		
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)	94,2	37,7		
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