Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 83 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bot, bereid in magnetron, zonder toevoegingen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	558	446			7%
kcal (kcal)	133	106			7%
Eiwit (g)	27,4	21,9	82,6		49%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,1	76,1			6%
Vet (g)	2,5	2	17,0		3%
Cholesterol (mg)	115	92			38%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,6	5,1		3%
EOV (g)	0,88	0,7			1%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,36	0,29			145%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	6,1	4,9		36%
B6 (mg)	0,29	0,23		19%
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	16,3	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	195	156		35%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	38,8	31		26%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	40	32	57%
Zink (mg)	0,75	0,6	8%
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	150	120	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,3	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,4	21,9		49%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,23	0,18		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,06	0,05		
DHA (g)	0,14	0,11		
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)	–	–		
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)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,3	13		

Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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