Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,6 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 74 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fricandeau, varken - gebraden vleeswaar	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	74,1	494			1%
kcal (kcal)	17,6	117			1%
Eiwit (g)	3,2	21,6	73,8		6%
Koolhydraten (g)	0,20	1,3	4,4		0%
Suiker (g)	0,20	1,3	4,4		0%
Water (g)	10,7	71,5			1%
Vet (g)	0,42	2,8	21,5		0%
Cholesterol (mg)	8	53			3%
Vezels (g)	0,06	0,4	0,7		0%
Verzadigd (g)	0,12	0,8	6,2		1%
EOV (g)	0,14	0,9			0%
MOV (g)	0,12	0,8			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,49		7%
B2 (mg)	0,01	0,07		1%
B3 (mg)	0,99	6,6		6%
B6 (mg)	0,02	0,13		1%
B12 (µg)	0,1	0,68		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,09	0,6		1%
E (mg)	0,17	1,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,1	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,48	3,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,1	7		0%
Fosfor (mg)	43,7	291		8%
Magnesium (mg)	4,8	32		1%
Koper (mg)	0,01	0,09		1%
Jodium (µg)	0,45	3		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	2,4	16	3%
Zink (mg)	0,33	2,2	4%
Kalium (mg)	81	540	2%
Natrium (mg)	150	997	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)	2,1	14		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	21,6		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,38	2,5		
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)	0,15	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,1		
IJzer haem (mg)	0,09	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,1	14		
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