Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34,5 kcal per maaltijd · 230 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemiddelde vleeswaren, exclusief leverproducten	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	143	956			2%
kcal (kcal)	34,5	230			2%
Eiwit (g)	2,5	16,9	29,4		5%
Koolhydraten (g)	0,39	2,6	4,5		0%
Suiker (g)	0,14	0,9	1,6		0%
Water (g)	9	60			1%
Vet (g)	2,5	16,7	65,3		3%
Cholesterol (mg)	6,6	44			2%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,86	5,7	22,3		4%
EOV (g)	1,1	7,1			1%
MOV (g)	0,33	2,2			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,3	2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,17			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,32		4%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	1,2	7,9		7%
B6 (mg)	0,03	0,19		2%
B12 (µg)	0,11	0,74		4%
C (mg)	1,8	12		2%
D (µg)	0,08	0,5		1%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	0,38	2,5		1%
A (µg)	2,0	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,50	3,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,6	17		0%
Fosfor (mg)	33	220		6%
Magnesium (mg)	2,7	18		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,80	5,3		1%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	1,7	11	2%
Zink (mg)	0,34	2,3	4%
Kalium (mg)	50,6	337	1%
Natrium (mg)	156	1037	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,4	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	1,7	11		1%
Lycopeen (µg)	0,3	2		0%
RAE (µg)	2,4	16		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,7	11		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,09	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,5	16,9		5%
Stikstof (g)	0,03	0,2		
Polysacchariden (g)	0,26	1,7		
K2 (µg)	0,29	1,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,4	15,8		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,1	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,02	0,12		
IJzer haem (mg)	0,1	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,9	19		
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