Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,3 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ham, runder- pastirma Turks	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	98,3	655			1%
kcal (kcal)	23,3	155			1%
Eiwit (g)	4,5	30	77,4		8%
Koolhydraten (g)	0,3	2	5,2		0%
Suiker (g)	0,3	2	5,2		1%
Water (g)	9,8	65			1%
Vet (g)	0,45	3	17,4		1%
Cholesterol (mg)	6,9	46			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,18	1,2	7,0		1%
EOV (g)	0,20	1,3			0%
MOV (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,74	4,9		4%
B6 (mg)	0,06	0,39		4%
B12 (µg)	0,28	1,9		10%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,3	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,66	4,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,75	5		0%
Fosfor (mg)	33,8	225		6%
Magnesium (mg)	3,9	26		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	1,7	11		1%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	0,9	6	1%
Zink (mg)	0,52	3,5	6%
Kalium (mg)	61,5	410	2%
Natrium (mg)	270	1800	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,6	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,5	30		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,44	2,9		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,09		
IJzer haem (mg)	0,26	1,7		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,1	7		
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