Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 580 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenszwoerd, gefrituurd, gezouten snack	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	724	2413			9%
kcal (kcal)	174	580			9%
Eiwit (g)	16,2	54,1	37,3		29%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,5	1,7			0%
Vet (g)	12,1	40,3	62,6		14%
Cholesterol (mg)	35,7	119			12%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,1	13,5	21,0		18%
EOV (g)	5,4	18			6%
MOV (g)	1,3	4,3			5%
Omega 3 (g)	0,11	0,37			8%
Omega 6 (g)	1,2	3,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,37			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,04	0,13		2%
B3 (mg)	0,84	2,8		5%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	23		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	27		1%
Fosfor (mg)	28,8	96		5%
Magnesium (mg)	2,9	9,7		1%
Koper (mg)	0,05	0,17		6%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,2	0,67	2%
Selenium (µg)	4,1	13,6	6%
Zink (mg)	0,18	0,59	2%
Kalium (mg)	43,8	146	1%
Natrium (mg)	376	1252	25%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	9,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,7	35,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	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)	0	0		
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