Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, Fins kasslerstuk, gekookt, zonder zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	551	441			7%
kcal (kcal)	133	106			7%
Eiwit (g)	11,5	9,2	34,8		21%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	103	82,6			7%
Vet (g)	9,6	7,7	65,3		11%
Cholesterol (mg)	33,2	26,6			11%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	3	25,6		17%
EOV (g)	4,2	3,4			5%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,10	0,08			7%
Omega 6 (g)	0,85	0,68			10%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,23		26%
B2 (mg)	0,07	0,05		4%
B3 (mg)	3,2	2,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,22		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,32	0,26		3%
E (mg)	0,17	0,13		1%
K (µg)	0,96	0,77		1%
A (µg)	2,9	2,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,95	0,76		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	6,1		1%
Fosfor (mg)	103	82,3		19%
Magnesium (mg)	12,9	10,3		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		5%
Jodium (µg)	1,9	1,5		1%

IJzer (mg)	0,71	0,57	6%
Selenium (µg)	12,6	10,1	18%
Zink (mg)	2,1	1,7	24%
Kalium (mg)	180	144	5%
Natrium (mg)	26	20,8	2%

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)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9	7,2		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	0,13		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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