Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

364 kcal per maaltijd · 291 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, uit de oven	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1511	1209			18%
kcal (kcal)	364	291			18%
Eiwit (g)	31,6	25,3	34,7		56%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,3	64,2			5%
Vet (g)	26,3	21,1	65,2		30%
Cholesterol (mg)	91	72,8			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	10,3	8,3	25,6		46%
EOV (g)	11,5	9,2			13%
MOV (g)	2,7	2,2			11%
Omega 3 (g)	0,27	0,21			19%
Omega 6 (g)	2,3	1,9			26%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,19			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,1	0,85		97%
B2 (mg)	0,22	0,18		14%
B3 (mg)	12,7	10,2		75%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,73		33%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,46	0,37		4%
K (µg)	2,6	2,1		4%
A (µg)	7,9	6,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	2,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	12,5		2%
Fosfor (mg)	283	226		51%
Magnesium (mg)	35,8	28,6		10%
Koper (mg)	0,13	0,11		15%
Jodium (µg)	48,4	38,7		32%

IJzer (mg)	2	1,6	18%
Selenium (µg)	34,4	27,5	49%
Zink (mg)	5,8	4,7	65%
Kalium (mg)	494	395	14%
Natrium (mg)	736	589	49%

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)	6,7	5,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,1	4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	24,7	19,8		
Transvetten (g)	0,06	0,05		
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)	0,46	0,37		
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