Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

346 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, Fins kasslerstuk, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1441	1153			17%
kcal (kcal)	346	277			17%
Eiwit (g)	28,5	22,8	32,9		51%
Koolhydraten (g)	0,01	< 0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	< 0,01	0,0		0%
Water (g)	72,6	58			5%
Vet (g)	25,9	20,7	67,2		29%
Cholesterol (mg)	83	66,4			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,7	7,8	25,3		44%
EOV (g)	11,4	9,1			13%
MOV (g)	3,1	2,4			13%
Omega 3 (g)	0,4	0,32			29%
Omega 6 (g)	2,5	2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,29			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1	0,84		95%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	11,5	9,2		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,83	0,66		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	0,63		6%
K (µg)	4,6	3,7		7%
A (µg)	15,2	12,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,7	10,2		1%
Fosfor (mg)	255	204		46%
Magnesium (mg)	31,9	25,6		9%
Koper (mg)	0,12	0,09		13%
Jodium (µg)	14,8	11,8		10%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	31	24,8	44%
Zink (mg)	5,2	4,2	58%
Kalium (mg)	445	356	13%
Natrium (mg)	221	177	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	1,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,3	11,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	3,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	24,3	19,4		
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)	0,79	0,63		
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