Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

334 kcal per maaltijd · 267 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, gegrild	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1389	1111			17%
kcal (kcal)	334	267			17%
Eiwit (g)	29	23,2	34,8		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	73,8	59			5%
Vet (g)	24,2	19,4	65,3		27%
Cholesterol (mg)	83,7	66,9			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,5	7,6	25,6		43%
EOV (g)	10,6	8,5			12%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	0,24	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,1	1,7			24%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,17			19%
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)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	11,7	9,3		69%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,67		30%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,81	0,65		8%
E (mg)	0,42	0,34		3%
K (µg)	2,4	1,9		3%
A (µg)	7,3	5,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,6	10,1		1%
Fosfor (mg)	259	207		47%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,12	0,10		13%
Jodium (µg)	15	12		10%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	31,6	25,2	45%
Zink (mg)	5,3	4,3	59%
Kalium (mg)	453	363	13%
Natrium (mg)	220	176	15%

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)	6,2	5		1%
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	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	22,7	18,2		
Transvetten (g)	0,05	0,04		
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)	0,42	0,34		
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