Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 206 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, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1073	858			13%
kcal (kcal)	258	206			13%
Eiwit (g)	22,4	17,9	34,8		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	81,4	65,1			5%
Vet (g)	18,7	15	65,4		21%
Cholesterol (mg)	64,6	51,7			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,3	5,9	25,6		33%
EOV (g)	8,2	6,5			9%
MOV (g)	1,9	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,19	0,15			14%
Omega 6 (g)	1,7	1,3			19%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,4	1,1		125%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	11,3	9		66%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,65		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,33	0,26		3%
K (µg)	1,9	1,5		3%
A (µg)	5,6	4,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	2,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,3	7,4		1%
Fosfor (mg)	200	160		36%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	24,4	19,5	35%
Zink (mg)	4,1	3,3	46%
Kalium (mg)	350	280	10%
Natrium (mg)	48,8	39	3%

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,5	14		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
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)	0,33	0,26		
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