Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

373 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schapen- en varkensvlees, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1549	1239			18%
kcal (kcal)	373	298			19%
Eiwit (g)	29,8	23,8	32,0		53%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	58,8	47			4%
Vet (g)	28,2	22,5	68,1		32%
Cholesterol (mg)	85	68			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	11,3	9	27,3		51%
EOV (g)	11,7	9,4			13%
MOV (g)	3	2,4			12%
Omega 3 (g)	0,39	0,31			28%
Omega 6 (g)	2,5	2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,34		39%
B2 (mg)	0,31	0,25		20%
B3 (mg)	7,3	5,9		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,92		41%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,58	0,46		6%
E (mg)	0,82	0,66		6%
K (µg)	2,4	1,9		3%
A (µg)	18	14,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	3,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	15,2		2%
Fosfor (mg)	272	218		50%
Magnesium (mg)	33,4	26,8		10%
Koper (mg)	0,17	0,13		19%
Jodium (µg)	48	38,4		32%

IJzer (mg)	2,5	2	23%
Selenium (µg)	24,7	19,7	35%
Zink (mg)	4,2	3,4	47%
Kalium (mg)	461	369	13%
Natrium (mg)	759	607	51%

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)	15,3	12,2		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	26,5	21,2		
Transvetten (g)	0,10	0,08		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,82	0,66		
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