Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

320 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsbout, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1335	1068			16%
kcal (kcal)	320	256			16%
Eiwit (g)	32	25,6	40,0		57%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	71,1	56,9			5%
Vet (g)	21,4	17,1	60,1		24%
Cholesterol (mg)	124	99			41%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,6	7,7	27,1		43%
EOV (g)	6,8	5,4			8%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,34	0,27		21%
B3 (mg)	6,8	5,4		40%
B6 (mg)	0,33	0,26		22%
B12 (µg)	2,8	2,2		98%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,3	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	5	4	56%
Kalium (mg)	375	300	11%
Natrium (mg)	72,5	58	5%

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)	6,3	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	32	25,6		57%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19	15,2		
Transvetten (g)	1,8	1,4		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,3	5		

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