Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

461 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 84 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsflank, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1906	1525			23%
kcal (kcal)	461	369			23%
Eiwit (g)	18,1	14,5	15,7		32%
Koolhydraten (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	62,8	50,2			4%
Vet (g)	43,1	34,5	84,1		49%
Cholesterol (mg)	103	82			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	21,9	17,5	42,8		98%
EOV (g)	17,1	13,7			19%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	1	0,84			77%
Omega 6 (g)	1	0,84			12%
Omega 3 ALA (g)	1	0,84			94%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,18		20%
B2 (mg)	0,38	0,3		23%
B3 (mg)	8,2	6,5		48%
B6 (mg)	0,25	0,2		17%
B12 (µg)	1,5	1,2		54%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	56,3	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,9	4,7		1%
Fosfor (mg)	178	142		32%
Magnesium (mg)	27	21,6		8%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	0,88	0,7		1%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	1,8	1,4	3%
Zink (mg)	3,3	2,6	36%
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	87,5	70	6%

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)	56,3	45		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	2,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	41,1	32,9		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
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)	56,3	45		
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