Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 184 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsrol, gevuld met prei en peterselie	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	956	765			11%
kcal (kcal)	230	184			12%
Eiwit (g)	20,1	16,1	34,9		36%
Koolhydraten (g)	1,7	1,4	2,9		1%
Suiker (g)	0,53	0,42	0,9		1%
Water (g)	88,7	70,9			6%
Vet (g)	15,8	12,6	61,7		18%
Cholesterol (mg)	55,3	44,2			18%
Vezels (g)	0,35	0,28	0,3		1%
Verzadigd (g)	6,6	5,3	26,0		30%
EOV (g)	6,4	5,1			7%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,46	0,37			34%
Omega 6 (g)	0,94	0,75			11%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,28			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,09		11%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	7,1	5,7		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,8		36%
C (mg)	2,7	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,98		9%
K (µg)	4,8	3,8		7%
A (µg)	24,8	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	6,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,2	16,2		2%
Fosfor (mg)	166	133		30%
Magnesium (mg)	22,7	18,2		6%
Koper (mg)	0,1	0,08		12%
Jodium (µg)	25,1	20		17%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	14,1	11,3	20%
Zink (mg)	2,5	2	27%
Kalium (mg)	299	239	9%
Natrium (mg)	526	421	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,2	60,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	29,2	23,4		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	2,2		
Polysacchariden (g)	1,2	0,93		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	14,6	11,7		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,98		
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