Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

355 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsschouder, gekookt of gebakken, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1476	1181			18%
kcal (kcal)	355	284			18%
Eiwit (g)	34,9	27,9	39,3		62%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,4	52,3			4%
Vet (g)	23,9	19,1	60,5		27%
Cholesterol (mg)	124	99			41%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	10,9	8,7	27,6		49%
EOV (g)	7,6	6,1			9%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,16		18%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	6,4	5,1		38%
B6 (mg)	0,11	0,09		8%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	8	6,4	89%
Kalium (mg)	488	390	14%
Natrium (mg)	78,8	63	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	6		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)	34,9	27,9		62%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,5	17,2		
Transvetten (g)	2	1,6		
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)	7,5	6		

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