Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsschouder, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	975	780			12%
kcal (kcal)	234	187			12%
Eiwit (g)	25	20	42,8		45%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	85,1	68,1			6%
Vet (g)	14,9	11,9	57,3		17%
Cholesterol (mg)	93,8	75			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,8	5,4	26,0		30%
EOV (g)	4,8	3,8			5%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,15		17%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	5,1	4,1		30%
B6 (mg)	0,28	0,22		18%
B12 (µg)	1,9	1,5		67%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0	0		0%
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)	5	4		1%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	5,3	4,2	58%
Kalium (mg)	413	330	12%
Natrium (mg)	78,8	63	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)	25	20		45%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,4	10,7		
Transvetten (g)	0,75	0,6		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,61	0,49		
IJzer haem (mg)	1,1	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,3	5		

Verz vetz rest (g)	0	0

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