Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

276 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsvlees, rauw, gemiddeld meer dan 10 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1148	918			14%
kcal (kcal)	276	221			14%
Eiwit (g)	24,1	19,3	34,9		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	83,6	66,9			6%
Vet (g)	20	16	65,2		23%
Cholesterol (mg)	96,3	77			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,1	7,3	29,7		41%
EOV (g)	6,4	5,1			7%
MOV (g)	0,75	0,6			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	6	4,8		35%
B6 (mg)	0,2	0,16		13%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	231	185		42%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	8	6,4		5%

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	4,3	3,5	48%
Kalium (mg)	379	303	11%
Natrium (mg)	82,5	66	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)	8,8	7		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)	24,1	19,3		43%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18	14,4		
Transvetten (g)	1	0,8		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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)	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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,83	0,66		
IJzer haem (mg)	1,5	1,2		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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