Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

385 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamszadel, gekookt of gebakken, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1598	1278			19%
kcal (kcal)	385	308			19%
Eiwit (g)	30,9	24,7	32,1		55%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,4	52,3			4%
Vet (g)	29	23,2	67,8		33%
Cholesterol (mg)	123	98			41%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	14	11,2	32,7		63%
EOV (g)	9,8	7,8			11%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
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)	0,31	0,25		20%
B3 (mg)	7,4	5,9		43%
B6 (mg)	0,46	0,37		31%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	–	–		–
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)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	4,3	3,4	47%
Kalium (mg)	450	360	13%
Natrium (mg)	70	56	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)	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)	30,9	24,7		55%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	27,5	22		
Transvetten (g)	2,6	2,1		
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)	8,8	7		

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