Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

320 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamszadel, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1330	1064			16%
kcal (kcal)	320	256			16%
Eiwit (g)	23,3	18,6	29,1		42%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	76,5	61,2			5%
Vet (g)	25,3	20,2	71,0		28%
Cholesterol (mg)	92,5	74			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	12,1	9,7	34,1		54%
EOV (g)	8,5	6,8			10%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,14		16%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	6	4,8		35%
B6 (mg)	0,24	0,19		16%
B12 (µg)	3,8	3		134%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	13,8	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	12,5	10		8%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	3,1	2,5	35%
Kalium (mg)	375	300	11%
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)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23,3	18,6		42%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24	19,2		
Transvetten (g)	1,3	1		
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)	0,05	0,04		
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)	1,1	0,88		
IJzer haem (mg)	1,1	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,8	11		

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