Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

252 kcal per maaltijd · 210 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 1) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lekkerbekje, gefrituurd	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1055	879			13%
kcal (kcal)	252	210			13%
Eiwit (g)	22,8	19	36,2		41%
Koolhydraten (g)	9,8	8,2	15,6		4%
Suiker (g)	0,36	0,3	0,6		1%
Water (g)	73,7	61,4			5%
Vet (g)	13,4	11,2	48,0		15%
Cholesterol (mg)	90	75			30%
Vezels (g)	0,24	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	2,6	2,2	9,4		12%
EOV (g)	5,9	4,9			7%
MOV (g)	4,3	3,6			18%
Omega 3 (g)	0,48	0,4			35%
Omega 6 (g)	4	3,3			45%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,37			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		4%
B2 (mg)	0,13	0,11		8%
B3 (mg)	6,6	5,5		39%
B6 (mg)	0,09	0,08		6%
B12 (µg)	1,1	0,9		39%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,7	1,4		17%
E (mg)	3,1	2,6		24%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	12	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	121	101		12%
Fosfor (mg)	150	125		27%
Magnesium (mg)	36	30		10%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	119	99		79%

IJzer (mg)	0,84	0,7	8%
Selenium (µg)	57,6	48	82%
Zink (mg)	0,72	0,6	8%
Kalium (mg)	418	348	12%
Natrium (mg)	480	400	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12	10		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,9		4%
Eiwit dierlijk (g)	20,5	17,1		37%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,5	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13	10,8		
Transvetten (g)	0	0		
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)	3,1	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,48	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,12	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12	10		

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