Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 300 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 1) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mora Viandel, onbereid, diepvriesproduct	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	374	1246			4%
kcal (kcal)	90	300			5%
Eiwit (g)	2,9	9,5	12,7		5%
Koolhydraten (g)	5,1	17	22,7		2%
Suiker (g)	0,3	1	1,3		1%
Water (g)	15,2	50,6			1%
Vet (g)	6,4	21,2	63,6		7%
Cholesterol (mg)	12,6	42			4%
Vezels (g)	0,45	1,5	1,0		2%
Verzadigd (g)	2,3	7,8	23,4		11%
EOV (g)	2,2	7,4			2%
MOV (g)	1,2	4			5%
Omega 3 (g)	0,09	0,3			7%
Omega 6 (g)	1,1	3,7			13%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,29			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	1,4	4,8		8%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0,03	0,11		1%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,06	0,2		1%
E (mg)	0,51	1,7		4%
K (µg)	0,6	2		1%
A (µg)	0,3	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	7,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	11		0%
Fosfor (mg)	31,5	105		6%
Magnesium (mg)	5,1	17		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	0,9	3		1%

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,3	1	3%
Kalium (mg)	45,9	153	1%
Natrium (mg)	300	1000	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12	40		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	2		
Eiwit plantaardig (g)	0,87	2,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	2	6,6		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,8	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,9	19,7		
Transvetten (g)	0,12	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,48	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,6		
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)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,03		
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)	0,03	0,09		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	1		
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