Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,5 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paardenrookvlees	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	65,4	436			1%
kcal (kcal)	15,5	103			1%
Eiwit (g)	3,3	21,7	84,3		6%
Koolhydraten (g)	0,14	0,9	3,5		0%
Suiker (g)	0,14	0,9	3,5		0%
Water (g)	10,7	71,2			1%
Vet (g)	0,21	1,4	12,2		0%
Cholesterol (mg)	11,3	75			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,06	0,4	3,5		0%
EOV (g)	0,06	0,4			0%
MOV (g)	0,05	0,3			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,12			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	0,04	0,24		2%
B3 (mg)	0,66	4,4		4%
B6 (mg)	0,04	0,25		3%
B12 (µg)	0,47	3,1		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,45	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,6	4		0%
Fosfor (mg)	43,5	290		8%
Magnesium (mg)	3	20		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,15	1		0%

IJzer (mg)	0,92	6,1	8%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,41	2,7	5%
Kalium (mg)	43,5	290	1%
Natrium (mg)	257	1710	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	40		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	33		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)	3,3	21,7		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,17	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	0,77	5,1		
IJzer non-haem (mg)	0,15	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,6	37		
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