Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

136 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 22) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulled pork	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	569	455			7%
kcal (kcal)	136	109			7%
Eiwit (g)	7,4	5,9	21,8		13%
Koolhydraten (g)	7,7	6,2	22,7		3%
Suiker (g)	7,4	5,9	21,6		15%
Water (g)	98,7	78,9			7%
Vet (g)	8,1	6,5	53,7		9%
Cholesterol (mg)	20,4	16,3			7%
Vezels (g)	0,76	0,61	1,1		3%
Verzadigd (g)	2,4	1,9	16,1		11%
EOV (g)	3,8	3			4%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,28	0,22			20%
Omega 6 (g)	1,1	0,88			12%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,22			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,15		17%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	2,3	1,8		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,13		6%
C (mg)	4,6	3,7		6%
D (µg)	0,19	0,16		2%
E (mg)	0,81	0,65		6%
K (µg)	5,2	4,2		7%
A (µg)	1,7	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	15,6		2%
Fosfor (mg)	77,5	62		14%
Magnesium (mg)	14,2	11,4		4%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	13,3	10,6		9%

IJzer (mg)	0,9	0,72	8%
Selenium (µg)	7,9	6,3	11%
Zink (mg)	1,4	1,1	15%
Kalium (mg)	223	179	6%
Natrium (mg)	340	272	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	77,6	62,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,9	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,95		
Polysacchariden (g)	0,35	0,28		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,27		
Som van vetzuren (g)	7,7	6,1		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,81	0,65		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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