Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

201 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauw gemengd varkensvlees, onbereid, geschikt voor diverse gerechten	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	837	837			10%
kcal (kcal)	201	201			10%
Eiwit (g)	19	19	37,8		34%
Koolhydraten (g)	1,2	1,2	2,4		0%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,8		1%
Water (g)	66,3	66,3			4%
Vet (g)	13,3	13,3	59,6		15%
Cholesterol (mg)	43	43			14%
Vezels (g)	0,2	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	5	5	22,4		22%
EOV (g)	5,8	5,8			7%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,4	1,4			16%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,57	0,57		52%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	8,8	8,8		52%
B6 (mg)	0,41	0,41		28%
B12 (µg)	0,55	0,55		20%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	1	1		1%
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	11		1%
Fosfor (mg)	194	194		35%
Magnesium (mg)	23	23		7%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	3,3	3,3		2%

IJzer (mg)	0,8	0,8	7%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	2,1	2,1	24%
Kalium (mg)	361	361	10%
Natrium (mg)	351	351	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3	3		0%
Zeaxanthine (µg)	2	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19	19		34%
Stikstof (g)	2,9	2,9		
Polysacchariden (g)	0,8	0,8		
K2 (µg)	0,9	0,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,7	12,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,02	0,02		
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)	0,21	0,21		
IJzer haem (mg)	0,8	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		

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