Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 67 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rollade, met gerookte ham, mager	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	775	620			9%
kcal (kcal)	184	147			9%
Eiwit (g)	30,8	24,6	67,0		55%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	77,4	61,9			5%
Vet (g)	6,8	5,4	33,3		8%
Cholesterol (mg)	75,5	60,4			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,2	1,7	10,6		10%
EOV (g)	2,8	2,2			3%
MOV (g)	1	0,82			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,18			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	12,8	10,3		75%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	1,2		55%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,89	0,71		7%
K (µg)	8,5	6,8		12%
A (µg)	13,8	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	1,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	291	232		53%
Magnesium (mg)	34,4	27,5		10%
Koper (mg)	0,12	0,10		14%
Jodium (µg)	22,8	18,2		15%

IJzer (mg)	4,1	3,3	37%
Selenium (µg)	24,1	19,3	34%
Zink (mg)	4,9	3,9	54%
Kalium (mg)	543	434	16%
Natrium (mg)	434	347	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,9	12,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,3	5,1		
Transvetten (g)	0,08	0,07		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,89	0,71		
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