Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 80 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schnitzel, varken ongepaneerd bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	748	598			9%
kcal (kcal)	178	142			9%
Eiwit (g)	35,4	28,3	79,7		63%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84,4	67,5			6%
Vet (g)	4	3,2	20,3		5%
Cholesterol (mg)	60	48			20%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	5,1		4%
EOV (g)	1,4	1,1			2%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,1	0,85		97%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	11,6	9,3		68%
B6 (mg)	0,65	0,52		43%
B12 (µg)	0,58	0,46		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,9	2,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	344	275		63%
Magnesium (mg)	41,3	33		12%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	1,3	1		1%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	2,6	2,1	29%
Kalium (mg)	660	528	19%
Natrium (mg)	73,8	59	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	35,4	28,3		63%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,6	2,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,11		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

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