Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,0 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 2) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schouderham, gekookt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	83,4	556			1%
kcal (kcal)	20,0	133			1%
Eiwit (g)	2,5	16,4	49,3		4%
Koolhydraten (g)	0,36	2,4	7,2		0%
Suiker (g)	0,09	0,6	1,8		0%
Water (g)	10,9	72,6			1%
Vet (g)	0,93	6,2	42,0		1%
Cholesterol (mg)	6,6	44			2%
Vezels (g)	0,06	0,4	0,6		0%
Verzadigd (g)	0,32	2,1	14,2		1%
EOV (g)	0,41	2,7			0%
MOV (g)	0,12	0,8			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,1	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,52		7%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	1,3	8,9		8%
B6 (mg)	0,01	0,09		1%
B12 (µg)	0,07	0,44		2%
C (mg)	4	27		5%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,08	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,15	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,51	3,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	9		0%
Fosfor (mg)	49,5	330		9%
Magnesium (mg)	2,9	19		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	1,7	11	2%
Zink (mg)	0,33	2,2	4%
Kalium (mg)	79,5	530	2%
Natrium (mg)	124	826	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	4		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,5	16,4		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,29	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	0,86	5,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,06		
IJzer haem (mg)	0,05	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	2		
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