Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 7) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Shaslickspies varkensvlees met groente, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	628	314			7%
kcal (kcal)	150	75			8%
Eiwit (g)	25,6	12,8	68,3		46%
Koolhydraten (g)	3	1,5	8,0		1%
Suiker (g)	2,6	1,3	6,9		5%
Water (g)	166	83,2			11%
Vet (g)	3,6	1,8	21,6		4%
Cholesterol (mg)	56	28			19%
Vezels (g)	1,4	0,7	1,9		5%
Verzadigd (g)	1,2	0,6	7,2		5%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,96	0,48		87%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	12,8	6,4		75%
B6 (mg)	0,7	0,35		47%
B12 (µg)	0,56	0,28		20%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	7,8	3,9		11%
A (µg)	2	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,4	13,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	7		1%
Fosfor (mg)	290	145		53%
Magnesium (mg)	40	20		11%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	14	7	20%
Zink (mg)	2,9	1,4	32%
Kalium (mg)	662	331	19%
Natrium (mg)	62	31	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	414	207		10%
Alfa-caroteen (µg)	4	2		1%
Luteine (µg)	118	59		6%
Zeaxanthine (µg)	26	13		13%
Lycopeen (µg)	1996	998		43%
RAE (µg)	38	19		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	26	13		9%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	25	12,5		45%
Stikstof (g)	4	2		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	4,2	2,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
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)	1,6	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	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	0		
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)	0,06	0,03		
IJzer haem (mg)	0,6	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	74	37		

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