Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

299 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Shoarmavlees varken, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1250	1000			15%
kcal (kcal)	299	239			15%
Eiwit (g)	35,3	28,2	47,2		63%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	1,0		0%
Suiker (g)	0,5	0,4	0,7		1%
Water (g)	69,6	55,7			5%
Vet (g)	17,3	13,8	52,0		19%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,3	2,6	9,8		15%
EOV (g)	5,9	4,7			7%
MOV (g)	6,6	5,3			27%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	6,4	5,1			72%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,2			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1	0,8		91%
B2 (mg)	0,35	0,28		22%
B3 (mg)	7,8	6,2		46%
B6 (mg)	0,4	0,32		27%
B12 (µg)	1,3	1		46%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	1,6	1,3		16%
E (mg)	5,1	4,1		39%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	98,8	79		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	9,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	31		4%
Fosfor (mg)	366	293		67%
Magnesium (mg)	48,8	39		14%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	3,5	2,8		2%

IJzer (mg)	2	1,6	18%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	4,8	3,9	54%
Kalium (mg)	701	561	20%
Natrium (mg)	714	571	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98,8	79		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	35,3	28,2		63%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,1	12,9		
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)	4,9	3,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,01	0,01		
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)	0,43	0,34		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	98,8	79		

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