Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Shoarmavlees, varken, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	611			9%
kcal (kcal)	183	146			9%
Eiwit (g)	24,9	19,9	54,5		44%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	1,6		0%
Suiker (g)	0,63	0,5	1,4		1%
Water (g)	88,1	70,5			6%
Vet (g)	8,8	7	43,2		10%
Cholesterol (mg)	52,5	42			18%
Vezels (g)	0,75	0,6	0,8		3%
Verzadigd (g)	2,8	2,2	13,6		12%
EOV (g)	4	3,2			5%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,74	0,59		67%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	10,4	8,3		61%
B6 (mg)	0,53	0,43		35%
B12 (µg)	0,94	0,75		33%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,4	6,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,3	21		3%
Fosfor (mg)	259	207		47%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	3,4	2,7		2%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
Kalium (mg)	490	392	14%
Natrium (mg)	500	400	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	24,9	19,9		44%
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,1	6,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,16	0,13		
IJzer haem (mg)	0,88	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		

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