Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

277 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slavink, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1150	1150			14%
kcal (kcal)	277	277			14%
Eiwit (g)	20,7	20,7	29,9		37%
Koolhydraten (g)	1	1	1,4		0%
Suiker (g)	0,4	0,4	0,6		1%
Water (g)	55,7	55,7			4%
Vet (g)	21,1	21,1	68,6		24%
Cholesterol (mg)	77	77			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,7	7,7	25,0		35%
EOV (g)	8,9	8,9			10%
MOV (g)	3,1	3,1			13%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	2,8	2,8			32%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,2			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,41		37%
B2 (mg)	0,16	0,16		10%
B3 (mg)	5	5		29%
B6 (mg)	0,29	0,29		19%
B12 (µg)	0,88	0,88		31%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	1,3	1,3		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	30	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	10,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	28		3%
Fosfor (mg)	196	196		36%
Magnesium (mg)	23	23		7%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	2,6	2,6		2%

IJzer (mg)	1,3	1,3	12%
Selenium (µg)	13	13	19%
Zink (mg)	2,9	2,9	32%
Kalium (mg)	356	356	10%
Natrium (mg)	759	759	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32	32		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20,7	20,7		37%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	20,1	20,1		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	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)	0,03	0,03		
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)	0,33	0,33		
IJzer haem (mg)	0,5	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	33	33		

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