Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

266 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slavink, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1102	1102			13%
kcal (kcal)	266	266			13%
Eiwit (g)	15,3	15,3	23,0		27%
Koolhydraten (g)	3,3	3,3	5,0		1%
Suiker (g)	1,3	1,3	2,0		3%
Water (g)	58,5	58,5			4%
Vet (g)	21,2	21,2	71,7		24%
Cholesterol (mg)	57	57			19%
Vezels (g)	0,4	0,4	0,3		1%
Verzadigd (g)	8,1	8,1	27,4		36%
EOV (g)	9,2	9,2			10%
MOV (g)	2,4	2,4			10%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	2,2	2,2			25%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,17			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,38		35%
B2 (mg)	0,12	0,12		8%
B3 (mg)	6,8	6,8		40%
B6 (mg)	0,3	0,3		20%
B12 (µg)	0,68	0,68		24%
C (mg)	8	8		11%
D (µg)	0,7	0,7		7%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	13	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	7,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	159	159		29%
Magnesium (mg)	19	19		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	2,7	2,7		2%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	2,1	2,1	24%
Kalium (mg)	274	274	8%
Natrium (mg)	653	653	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	15,3	15,3		27%
Stikstof (g)	2,4	2,4		
Polysacchariden (g)	2	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
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)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,31	0,31		
IJzer haem (mg)	0,6	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13	13		

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