Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensbraadstuk, fruitig, met sinaasappelsap en appel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1173	938			14%
kcal (kcal)	281	225			14%
Eiwit (g)	23,2	18,6	33,0		41%
Koolhydraten (g)	2,5	2	3,5		1%
Suiker (g)	2,3	1,8	3,3		5%
Water (g)	70	56			5%
Vet (g)	19,8	15,8	63,3		22%
Cholesterol (mg)	62,4	49,9			21%
Vezels (g)	0,31	0,25	0,2		1%
Verzadigd (g)	6,7	5,4	21,5		30%
EOV (g)	8,7	6,9			10%
MOV (g)	2,9	2,4			12%
Omega 3 (g)	0,26	0,21			19%
Omega 6 (g)	2,6	2,1			29%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,17			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,76	0,61		69%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	10,1	8,1		59%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,5		22%
C (mg)	4,8	3,8		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,56		5%
K (µg)	4	3,2		6%
A (µg)	11,3	9,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,8	4,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,2	10,6		1%
Fosfor (mg)	238	191		43%
Magnesium (mg)	31,5	25,2		9%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	21	16,8		14%

IJzer (mg)	1,3	1	12%
Selenium (µg)	21,1	16,9	30%
Zink (mg)	3,2	2,6	36%
Kalium (mg)	461	369	13%
Natrium (mg)	338	270	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,9	11,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11	8,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	3		
Polysacchariden (g)	0,14	0,11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,11		
Som van vetzuren (g)	18,8	15		
Transvetten (g)	0,09	0,07		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,7	0,56		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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