Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

196 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensfiletlappen, gebakken of gegrild	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	826	661			10%
kcal (kcal)	196	157			10%
Eiwit (g)	35,9	28,7	73,1		64%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82	65,6			5%
Vet (g)	5,9	4,7	26,9		7%
Cholesterol (mg)	56,3	45			19%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	8,0		8%
EOV (g)	2,3	1,8			3%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,94	0,75		85%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	11,4	9,1		67%
B6 (mg)	0,64	0,51		43%
B12 (µg)	0,43	0,34		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	0,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	6		1%
Fosfor (mg)	334	267		61%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	1,1	0,9		1%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	2,4	1,9	27%
Kalium (mg)	625	500	18%
Natrium (mg)	71,3	57	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	35,9	28,7		64%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,4	4,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	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)	0,01	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)	0,16	0,13		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

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