Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 79 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensfricandeau, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	831	665			10%
kcal (kcal)	198	158			10%
Eiwit (g)	39	31,2	79,0		70%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	81,5	65,2			5%
Vet (g)	4,6	3,7	21,1		5%
Cholesterol (mg)	66,3	53			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	5,7		6%
EOV (g)	1,5	1,2			2%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,61	0,49		56%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	16,6	13,3		98%
B6 (mg)	0,16	0,13		10%
B12 (µg)	0,99	0,79		35%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	3,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	364	291		66%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1,9	1,5	17%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	675	540	19%
Natrium (mg)	67,5	54	5%

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)	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)	39	31,2		70%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,3	3,4		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,18	0,14		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
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