Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 81 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenshaas, gebakken of gegrild	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	749	599			9%
kcal (kcal)	178	142			9%
Eiwit (g)	35,9	28,7	80,8		64%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	83,9	67,1			6%
Vet (g)	3,8	3	19,0		4%
Cholesterol (mg)	66,3	53			22%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	5,1		4%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
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)	1,2	0,97		110%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	11,6	9,3		68%
B6 (mg)	0,63	0,5		42%
B12 (µg)	0,63	0,5		22%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
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)	1,4	1,1		1%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	675	540	19%
Natrium (mg)	129	103	9%

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)	3,5	2,8		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,15	0,12		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
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