Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

195 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenshaaskarbonade, rauw, ongekruid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	816	653			10%
kcal (kcal)	195	156			10%
Eiwit (g)	29	23,2	59,5		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,8	70,2			6%
Vet (g)	8,8	7	40,4		10%
Cholesterol (mg)	48,8	39			16%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	2,8	16,2		16%
EOV (g)	3,6	2,9			4%
MOV (g)	0,88	0,7			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,89	0,71		81%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	15,5	12,4		91%
B6 (mg)	0,7	0,56		47%
B12 (µg)	0,35	0,28		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	5	4		7%
A (µg)	5	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,63	0,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	286	229		52%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	1,1	0,9		1%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	2	1,6	22%
Kalium (mg)	503	402	14%
Natrium (mg)	63,8	51	4%

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)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,38	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	29	23,2		52%
Stikstof (g)	4,6	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	4,6	3,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,1	6,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,15	0,12		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		

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