Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

385 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenshamschijf, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1609	1287			19%
kcal (kcal)	385	308			19%
Eiwit (g)	46,4	37,1	48,2		83%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	54,8	43,8			4%
Vet (g)	22,1	17,7	51,7		25%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,4	5,9	17,2		33%
EOV (g)	8,8	7			10%
MOV (g)	4,1	3,3			17%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,8	3			42%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,25			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,66	0,53		60%
B2 (mg)	0,4	0,32		25%
B3 (mg)	20,9	16,7		123%
B6 (mg)	0,36	0,29		24%
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	3,3	2,6		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	14		2%
Fosfor (mg)	320	256		58%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	813	650	23%
Natrium (mg)	77,5	62	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)	20	16		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	46,4	37,1		83%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,6	16,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,04		
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)	0,23	0,18		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	16		

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