Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 191 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenshamschijf, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	994	795			12%
kcal (kcal)	239	191			12%
Eiwit (g)	24,8	19,8	41,5		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84,8	67,8			6%
Vet (g)	15,5	12,4	58,4		17%
Cholesterol (mg)	55	44			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,8	4,6	21,7		26%
EOV (g)	6,6	5,3			7%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,6	1,3			18%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,74	0,59		67%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	9,9	7,9		58%
B6 (mg)	0,51	0,4		34%
B12 (µg)	0,81	0,65		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	1,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	320	256		58%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	3,8	3	42%
Kalium (mg)	466	373	13%
Natrium (mg)	77,5	62	5%

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)	8,8	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	24,8	19,8		44%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,4	11,5		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,02		
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)	0,13	0,1		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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