Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

675 kcal per maaltijd · 450 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 50) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenskotelet, met zure room, uit de oven	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2789	1859			33%
kcal (kcal)	675	450			34%
Eiwit (g)	17,7	11,8	10,5		32%
Koolhydraten (g)	3,5	2,3	2,0		1%
Suiker (g)	1,5	1	0,9		3%
Water (g)	68,9	45,9			5%
Vet (g)	65,6	43,7	87,4		74%
Cholesterol (mg)	143	95,2			48%
Vezels (g)	0,13	0,09	0,0		0%
Verzadigd (g)	37,8	25,2	50,4		170%
EOV (g)	18,7	12,4			21%
MOV (g)	3,9	2,6			16%
Omega 3 (g)	0,44	0,29			32%
Omega 6 (g)	2,9	2			33%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,37		50%
B2 (mg)	0,2	0,13		12%
B3 (mg)	7,2	4,8		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,37		20%
C (mg)	0,14	0,09		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,58		7%
K (µg)	8,9	5,9		13%
A (µg)	402	268		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	4,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,8	30,5		5%
Fosfor (mg)	201	134		37%
Magnesium (mg)	24,2	16,1		7%
Koper (mg)	0,27	0,18		30%
Jodium (µg)	19,3	12,9		13%

IJzer (mg)	1,1	0,76	10%
Selenium (µg)	16,4	10,9	23%
Zink (mg)	2,7	1,8	29%
Kalium (mg)	354	236	10%
Natrium (mg)	446	297	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	241	160		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	421	281		53%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,9		
Polysacchariden (g)	1,9	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,09		
Som van vetzuren (g)	61,8	41,2		
Transvetten (g)	1,1	0,72		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,86	0,58		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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