Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

255 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenslappen, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1068	854			13%
kcal (kcal)	255	204			13%
Eiwit (g)	37,3	29,8	58,4		67%
Koolhydraten (g)	0,5	0,4	0,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	75,5	60,4			5%
Vet (g)	11,5	9,2	40,6		13%
Cholesterol (mg)	45	36			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	3	13,2		17%
EOV (g)	4,5	3,6			5%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2	1,6			23%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,32		36%
B2 (mg)	0,35	0,28		22%
B3 (mg)	11,1	8,9		65%
B6 (mg)	0,3	0,24		20%
B12 (µg)	0,73	0,58		26%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	25	20	36%
Zink (mg)	4,8	3,8	53%
Kalium (mg)	390	312	11%
Natrium (mg)	75	60	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)	18,8	15		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)	37,3	29,8		67%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,6	8,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
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)	0,03	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)	0,11	0,09		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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