Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

416 kcal per maaltijd · 333 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensnuggets, van koolzaadvarken, gefrituurd, HK	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1731	1385			21%
kcal (kcal)	416	333			21%
Eiwit (g)	20,3	16,3	19,5		36%
Koolhydraten (g)	20,6	16,5	19,8		8%
Suiker (g)	1,0	0,8	1,0		2%
Water (g)	49,5	39,6			3%
Vet (g)	27,7	22,2	59,9		31%
Cholesterol (mg)	38,5	30,8			13%
Vezels (g)	1,3	1	0,6		4%
Verzadigd (g)	8,4	6,7	18,2		38%
EOV (g)	12,7	10,2			14%
MOV (g)	4,9	3,9			20%
Omega 3 (g)	0,92	0,73			67%
Omega 6 (g)	3,8	3,1			43%
Omega 3 ALA (g)	0,87	0,69			78%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,44		50%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	6,2	5		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,35		16%
C (mg)	0,08	0,06		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1,3		12%
K (µg)	11,5	9,2		16%
A (µg)	6,3	5,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,7	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,6	20,4		3%
Fosfor (mg)	226	180		41%
Magnesium (mg)	56,4	45,1		16%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	1,7	1,4	16%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	1,4	1,1	16%
Kalium (mg)	508	406	14%
Natrium (mg)	577	462	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	0,98		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,5	4,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	19,6	15,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	26,2	21		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
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