Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 280 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 53 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenspoulet, gekookt of gebakken, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1468	1174			17%
kcal (kcal)	350	280			18%
Eiwit (g)	46,8	37,4	53,4		83%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	58,3	46,6			4%
Vet (g)	18,1	14,5	46,6		20%
Cholesterol (mg)	72,5	58			24%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,3	2,6	8,4		15%
EOV (g)	5,6	4,5			6%
MOV (g)	7,6	6,1			31%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	7,3	5,8			82%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,26			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,3	1,1		120%
B2 (mg)	0,39	0,31		24%
B3 (mg)	12,6	10,1		74%
B6 (mg)	0,59	0,47		39%
B12 (µg)	0,84	0,67		30%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	1,6	1,3		16%
E (mg)	5,6	4,5		43%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	118	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	1,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	496	397		90%
Magnesium (mg)	60	48		17%
Koper (mg)	0,16	0,13		18%
Jodium (µg)	2	1,6		1%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	23,8	19	34%
Zink (mg)	5,7	4,5	63%
Kalium (mg)	911	729	26%
Natrium (mg)	131	105	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	118	94		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	46,8	37,4		83%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17	13,6		
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)	5,5	4,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	1,3	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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,51	0,41		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	118	94		

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