Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 15) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenssaté, met saus, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	828	662			10%
kcal (kcal)	198	158			10%
Eiwit (g)	14,9	11,9	30,1		27%
Koolhydraten (g)	11,6	9,3	23,5		4%
Suiker (g)	7,3	5,8	14,7		14%
Water (g)	87,1	69,7			6%
Vet (g)	9,9	7,9	45,0		11%
Cholesterol (mg)	30	24			10%
Vezels (g)	1,5	1,2	1,5		5%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	8,0		8%
EOV (g)	5,8	4,6			6%
MOV (g)	1,8	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,6	1,3			18%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,36		41%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	9,3	7,4		54%
B6 (mg)	0,24	0,19		16%
B12 (µg)	0,29	0,23		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	1,3	1		2%
A (µg)	5	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,5	12,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	209	167		38%
Magnesium (mg)	48,8	39		14%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	0,63	0,5		0%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	2	1,6	23%
Kalium (mg)	361	289	10%
Natrium (mg)	714	571	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,3	1		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	2,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	11,6	9,3		21%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,3	7,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
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	0		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		

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