Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 167 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensschenkel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	871	697			10%
kcal (kcal)	209	167			10%
Eiwit (g)	23,5	18,8	45,1		42%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,6	70,1			6%
Vet (g)	12,8	10,2	55,0		14%
Cholesterol (mg)	64,6	51,7			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,1	3,3	17,8		19%
EOV (g)	5,8	4,6			7%
MOV (g)	1,7	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,2	0,16			15%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,89	0,71		81%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	12,6	10,1		74%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,65		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,55	0,44		4%
K (µg)	4	3,2		6%
A (µg)	11,8	9,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	0,99		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	3,8	3		3%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	23,4	18,7	33%
Zink (mg)	3,5	2,8	39%
Kalium (mg)	400	320	11%
Natrium (mg)	84,5	67,6	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,8	9,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,9	9,5		
Transvetten (g)	0,07	0,05		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	0,44		
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