Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 208 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, gesmoord	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1084	867			13%
kcal (kcal)	260	208			13%
Eiwit (g)	29,2	23,4	45,0		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,2	69,7			6%
Vet (g)	15,9	12,7	54,9		18%
Cholesterol (mg)	80,4	64,3			27%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,1	4,1	17,8		23%
EOV (g)	7,2	5,8			8%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,9	1,5			21%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,12			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,35		40%
B2 (mg)	0,22	0,18		14%
B3 (mg)	8,6	6,9		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,66	0,53		24%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,78	0,62		8%
E (mg)	0,68	0,55		5%
K (µg)	5	4		7%
A (µg)	14,6	11,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	0,86		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,4	10,7		1%
Fosfor (mg)	280	224		51%
Magnesium (mg)	32,9	26,3		9%
Koper (mg)	0,17	0,14		19%
Jodium (µg)	21	16,8		14%

IJzer (mg)	1,7	1,4	16%
Selenium (µg)	29,1	23,3	42%
Zink (mg)	4,4	3,5	48%
Kalium (mg)	498	398	14%
Natrium (mg)	358	286	24%

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)	12,4	9,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14,8	11,8		
Transvetten (g)	0,08	0,06		
EPA (g)	0,03	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)	0,68	0,55		
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