Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 6) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensschnitzel, gepaneerd, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	749	599			9%
kcal (kcal)	178	142			9%
Eiwit (g)	25,8	20,6	58,0		46%
Koolhydraten (g)	10,1	8,1	22,8		4%
Suiker (g)	2,5	2	5,6		5%
Water (g)	83,4	66,7			6%
Vet (g)	3,5	2,8	17,7		4%
Cholesterol (mg)	12,5	10			4%
Vezels (g)	1,3	1	1,4		4%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	5,7		5%
EOV (g)	1,4	1,1			2%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,89	0,71		81%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	13,3	10,6		78%
B6 (mg)	0,59	0,47		40%
B12 (µg)	0,4	0,32		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	2,5	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	279	223		51%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	1,9	1,5		1%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	2,1	1,7	23%
Kalium (mg)	495	396	14%
Natrium (mg)	521	417	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	30	24		2%
Zeaxanthine (µg)	18,8	15		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	1		2%
Eiwit dierlijk (g)	24,4	19,5		44%
Stikstof (g)	4,1	3,3		
Polysacchariden (g)	7,6	6,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,1	2,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,5	2		

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