Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

289 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 5) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensschnitzel, gepaneerd, rauw, saté	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1209	967			14%
kcal (kcal)	289	231			14%
Eiwit (g)	16,6	13,3	23,0		30%
Koolhydraten (g)	20,9	16,7	28,9		8%
Suiker (g)	3,6	2,9	5,0		7%
Water (g)	69,5	55,6			5%
Vet (g)	14,8	11,8	46,0		17%
Cholesterol (mg)	26,3	21			9%
Vezels (g)	3,1	2,5	2,2		10%
Verzadigd (g)	3,3	2,6	10,1		15%
EOV (g)	6,3	5			7%
MOV (g)	4,1	3,3			17%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,9	3,1			44%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,44	0,35		40%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	6,9	5,5		40%
B6 (mg)	0,28	0,22		19%
B12 (µg)	0,35	0,28		13%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	3,3	2,6		25%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	3,8	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,4	13,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,8	19		2%
Fosfor (mg)	199	159		36%
Magnesium (mg)	45	36		13%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	1,3	1		1%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	2,1	1,7	24%
Kalium (mg)	346	277	10%
Natrium (mg)	323	258	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		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)	2,9	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	5,6	4,5		10%
Eiwit dierlijk (g)	11	8,8		20%
Stikstof (g)	2,6	2,1		
Polysacchariden (g)	17,3	13,8		
K2 (µg)	0,5	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,9	11,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	0,11	0,09		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
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