# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 564 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 3) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Varkensschnitzel, met aardappelpuree, Kokkikartano Snellman, kant-en-klaar | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 2331 | 666 | | | 28% |
| kcal (kcal) | 564 | 161 | | | 28% |
| Eiwit (g) | 25,2 | 7,2 | 17,9 | | 45% |
| Koolhydraten (g) | 38,5 | 11 | 27,3 | | 15% |
| Suiker (g) | 4,5 | 1,3 | 3,2 | | 9% |
| Water (g) | 246 | 70,3 | | | 16% |
| Vet (g) | 33,1 | 9,5 | 52,9 | | 37% |
| Cholesterol (mg) | 105 | 30,1 | | | 35% |
| Vezels (g) | 2,7 | 0,78 | 1,0 | | 9% |
| Verzadigd (g) | 8,9 | 2,5 | 14,2 | | 40% |
| EOV (g) | 14,9 | 4,3 | | | 17% |
| MOV (g) | 7,4 | 2,1 | | | 30% |
| Omega 3 (g) | 1,8 | 0,53 | | | 136% |
| Omega 6 (g) | 5,4 | 1,5 | | | 61% |
| Omega 3 ALA (g) | 1,8 | 0,52 | | | 163% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,02 | 0,01 | | | 8% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,68 | 0,19 | | 62% |
| B2 (mg) | 0,37 | 0,11 | | 23% |
| B3 (mg) | 7,6 | 2,2 | | 45% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,74 | 0,21 | | 26% |
| C (mg) | 64,2 | 18,3 | | 86% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 5,4 | 1,5 | | 41% |
| K (µg) | 32,2 | 9,2 | | 46% |
| A (µg) | 82,5 | 23,6 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 57,3 | 16,4 | | 19% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 76,1 | 21,7 | | 8% |
| Fosfor (mg) | 332 | 94,9 | | 60% |
| Magnesium (mg) | 76,3 | 21,8 | | 22% |
| Koper (mg) | 0,27 | 0,08 | | 30% |
| Jodium (µg) | 19 | 5,4 | | 13% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,3 | 0,67 | 21% |
| Selenium (µg) | 28,3 | 8,1 | 40% |
| Zink (mg) | 3,1 | 0,88 | 34% |
| Kalium (mg) | 989 | 283 | 28% |
| Natrium (mg) | 1529 | 437 | 102% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 879 | 251 | | 22% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 145 | 41,5 | | 18% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 4,8 | 1,4 | | |
| Polysacchariden (g) | 34 | 9,7 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 1,2 | 0,35 | | |
| Som van vetzuren (g) | 31,5 | 9 | | |
| Transvetten (g) | 0,18 | 0,05 | | |
| EPA (g) | < 0,01 | < 0,01 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,02 | < 0,01 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 5,4 | 1,5 | | |
| 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