Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 170 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensschouderlappen, gebakken of gestoofd, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	890	712			11%
kcal (kcal)	213	170			11%
Eiwit (g)	34,5	27,6	64,9		62%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,9	64,7			5%
Vet (g)	8,3	6,6	34,9		9%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	2,1	11,1		12%
EOV (g)	3,3	2,6			4%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,86	0,69		78%
B2 (mg)	0,29	0,23		18%
B3 (mg)	8,4	6,7		49%
B6 (mg)	0,59	0,47		39%
B12 (µg)	0,73	0,58		26%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21,3	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	2,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	344	275		63%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	4,3	3,5	48%
Kalium (mg)	679	543	19%
Natrium (mg)	90	72	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,3	17		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	34,5	27,6		62%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,6	6,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,21	0,17		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	21,3	17		

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