Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

326 kcal per maaltijd · 163 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 8) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensspiesjes, met groenten, gegrild	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1364	682			16%
kcal (kcal)	326	163			16%
Eiwit (g)	22	11	27,0		39%
Koolhydraten (g)	17,3	8,7	21,3		7%
Suiker (g)	6,8	3,4	8,3		14%
Water (g)	142	71			9%
Vet (g)	17,7	8,8	48,7		20%
Cholesterol (mg)	47,6	23,8			16%
Vezels (g)	4	2	2,5		13%
Verzadigd (g)	2,5	1,2	6,9		11%
EOV (g)	8,8	4,4			10%
MOV (g)	5,2	2,6			21%
Omega 3 (g)	1,3	0,64			94%
Omega 6 (g)	3,6	1,8			41%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,63			114%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,61	0,3		55%
B2 (mg)	0,29	0,15		18%
B3 (mg)	7,3	3,7		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,22		16%
C (mg)	77,2	38,6		103%
D (µg)	0,28	0,14		3%
E (mg)	4,7	2,3		36%
K (µg)	27,9	14,0		40%
A (µg)	2,8	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,3	27,6		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,9	12,9		3%
Fosfor (mg)	231	115		42%
Magnesium (mg)	50,5	25,3		14%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	23,5	11,7		16%

IJzer (mg)	1,3	0,67	12%
Selenium (µg)	19,3	9,6	28%
Zink (mg)	1,7	0,84	19%
Kalium (mg)	692	346	20%
Natrium (mg)	365	182	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1436	718		36%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	120	59,9		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,7		
Polysacchariden (g)	10,5	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,71	0,36		
Som van vetzuren (g)	16,5	8,3		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,7	2,3		
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