Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 0) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenstong, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	951	761			11%
kcal (kcal)	228	182			11%
Eiwit (g)	21,3	17	37,4		38%
Koolhydraten (g)	7,5	6	13,2		3%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82,6	66,1			6%
Vet (g)	12,5	10	49,5		14%
Cholesterol (mg)	126	101			42%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5	4	19,6		22%
EOV (g)	5,6	4,5			6%
MOV (g)	0,92	0,74			4%
Omega 3 (g)	0,07	0,06			5%
Omega 6 (g)	0,85	0,68			10%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,33		37%
B2 (mg)	0,53	0,42		33%
B3 (mg)	10,9	8,7		64%
B6 (mg)	0,44	0,35		29%
B12 (µg)	4,6	3,7		165%
C (mg)	3,4	2,7		5%
D (µg)	0,99	0,79		10%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,2	6,5		1%
Fosfor (mg)	243	195		44%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,29	0,23		32%
Jodium (µg)	1,8	1,4		1%

IJzer (mg)	2,7	2,2	24%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	3,3	2,6	36%
Kalium (mg)	353	282	10%
Natrium (mg)	115	92	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,5	9,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0	0		
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