Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, 5-14 g vet rauw gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	861	689			10%
kcal (kcal)	206	165			10%
Eiwit (g)	25	20	48,5		45%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	1,2		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,5		1%
Water (g)	87,6	70,1			6%
Vet (g)	11,4	9,1	49,6		13%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0,38	0,3	0,4		1%
Verzadigd (g)	4,3	3,4	18,5		19%
EOV (g)	4,9	3,9			5%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,76	0,61		69%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	11,1	8,9		65%
B6 (mg)	0,55	0,44		37%
B12 (µg)	0,78	0,62		28%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	1,3	1		2%
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	3,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	2,6	2,1		2%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
Kalium (mg)	484	387	14%
Natrium (mg)	219	175	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,8	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,13	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	25	20		45%
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0,38	0,3		
K2 (µg)	1,3	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,6	8,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,2	0,16		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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