Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

325 kcal per maaltijd · 260 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, gemiddeld 10-19 g vet, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1355	1084			16%
kcal (kcal)	325	260			16%
Eiwit (g)	35,5	28,4	43,7		63%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,5		0%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,5		1%
Water (g)	67,1	53,7			4%
Vet (g)	20,1	16,1	55,7		23%
Cholesterol (mg)	88,8	71			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6	4,8	16,6		27%
EOV (g)	7,8	6,2			9%
MOV (g)	4,6	3,7			19%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	4,4	3,5			49%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,78	0,62		70%
B2 (mg)	0,31	0,25		20%
B3 (mg)	10	8		59%
B6 (mg)	0,43	0,35		29%
B12 (µg)	1,1	0,88		39%
C (mg)	7,5	6		10%
D (µg)	1,4	1,1		14%
E (mg)	3,3	2,6		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	60	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	6,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	343	274		62%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	2,8	2,2		2%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	5,1	4,1	56%
Kalium (mg)	649	519	19%
Natrium (mg)	521	417	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	60	48		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	35,5	28,4		63%
Stikstof (g)	1,4	1,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	18,8	15		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
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)	0,03	0,02		
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)	0,38	0,3		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	61,3	49		

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