Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

456 kcal per maaltijd · 365 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, gemiddeld bereid, meer dan 19 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1889	1511			22%
kcal (kcal)	456	365			23%
Eiwit (g)	26,5	21,2	23,2		47%
Koolhydraten (g)	1,4	1,1	1,2		1%
Suiker (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Water (g)	55,5	44,4			4%
Vet (g)	38,1	30,5	75,2		43%
Cholesterol (mg)	86,3	69			29%
Vezels (g)	0,25	0,2	0,1		1%
Verzadigd (g)	14,1	11,3	27,9		63%
EOV (g)	16,8	13,4			19%
MOV (g)	4,8	3,8			19%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	4,5	3,6			51%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,45		51%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	10,1	8,1		60%
B6 (mg)	0,26	0,21		17%
B12 (µg)	0,95	0,76		34%
C (mg)	15	12		20%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	28,8	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	3,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	285	228		52%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	8,9	7,1		6%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	3	2,4	33%
Kalium (mg)	575	460	16%
Natrium (mg)	1035	828	69%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,5	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	28,8	23		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	26,5	21,2		47%
Stikstof (g)	1,6	1,3		
Polysacchariden (g)	1,3	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	36,3	29		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,04		
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)	0,46	0,37		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28,8	23		

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