Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

238 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, in kerriesaus, diepvries	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	994	497			12%
kcal (kcal)	238	119			12%
Eiwit (g)	17	8,5	28,6		30%
Koolhydraten (g)	4	2	6,7		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	159	79,6			11%
Vet (g)	17,2	8,6	65,0		19%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	8,4	4,2	31,8		38%
EOV (g)	9,2	4,6			10%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	5,2	2,6		31%
B6 (mg)	0,16	0,08		11%
B12 (µg)	0,58	0,29		21%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	27		5%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	380	190	25%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,4		
Polysacchariden (g)	4	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,5	7,7		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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