Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees poelet, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	646	517			8%
kcal (kcal)	154	123			8%
Eiwit (g)	26,9	21,5	69,9		48%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	93,6	74,9			6%
Vet (g)	5,1	4,1	30,0		6%
Cholesterol (mg)	41,3	33			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	1,6	11,7		9%
EOV (g)	2,1	1,7			2%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
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)	0,79	0,63		72%
B2 (mg)	0,23	0,18		14%
B3 (mg)	12,9	10,3		76%
B6 (mg)	0,64	0,51		43%
B12 (µg)	0,5	0,4		18%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	5	4		7%
A (µg)	2,5	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	0,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	4		1%
Fosfor (mg)	285	228		52%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	1,5	1,2		1%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	13,8	11	20%
Zink (mg)	3,3	2,6	36%
Kalium (mg)	519	415	15%
Natrium (mg)	71,3	57	5%

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)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,38	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	26,9	21,5		48%
Stikstof (g)	4,3	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	4,6	3,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	3,7		
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)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,15	0,12		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,5	2		

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