Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, rauw, gemiddeld meer dan 15 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1468	1174			17%
kcal (kcal)	354	283			18%
Eiwit (g)	20,1	16,1	22,8		36%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	0,7		0%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,4		1%
Water (g)	71,6	57,3			5%
Vet (g)	30	24	76,3		34%
Cholesterol (mg)	62,5	50			21%
Vezels (g)	0,25	0,2	0,1		1%
Verzadigd (g)	11,4	9,1	28,9		51%
EOV (g)	13,3	10,6			15%
MOV (g)	3,5	2,8			14%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,3	2,6			37%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,5	0,4		45%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	8,6	6,9		51%
B6 (mg)	0,39	0,31		26%
B12 (µg)	0,78	0,62		28%
C (mg)	15	12		20%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	16,3	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	4,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	190	152		35%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	7	5,6		5%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	2,3	1,8	26%
Kalium (mg)	376	301	11%
Natrium (mg)	760	608	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,3	13		2%
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)	20,1	16,1		36%
Stikstof (g)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	0,25	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	28,5	22,8		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,43	0,34		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,3	13		

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