Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 69 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 2) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvlees, rauw, minder dan 5% vet, gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	664	531			8%
kcal (kcal)	158	126			8%
Eiwit (g)	27,3	21,8	69,2		49%
Koolhydraten (g)	3,5	2,8	8,9		1%
Suiker (g)	0,88	0,7	2,2		2%
Water (g)	89,8	71,8			6%
Vet (g)	3,8	3	21,4		4%
Cholesterol (mg)	37,5	30			13%
Vezels (g)	0,38	0,3	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	7,9		6%
EOV (g)	1,5	1,2			2%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,96	0,77		88%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	14,3	11,4		84%
B6 (mg)	0,65	0,52		44%
B12 (µg)	0,49	0,39		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	3,1	2,5		4%
A (µg)	28,8	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	293	234		53%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	1,6	1,3		1%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	2,3	1,9	26%
Kalium (mg)	521	417	15%
Natrium (mg)	233	186	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	10	8		1%
Zeaxanthine (µg)	6,3	5		3%
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)	0,25	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,3	21,8		49%
Stikstof (g)	4,3	3,4		
Polysacchariden (g)	2,6	2,1		
K2 (µg)	2,8	2,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	2,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
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	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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
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