Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvleessaus, met groenten en kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1131	754			13%
kcal (kcal)	273	182			14%
Eiwit (g)	14,9	9,9	21,8		27%
Koolhydraten (g)	3,1	2,1	4,6		1%
Suiker (g)	2,7	1,8	3,9		5%
Water (g)	102	68,3			7%
Vet (g)	21,5	14,4	71,0		24%
Cholesterol (mg)	51,8	34,5			17%
Vezels (g)	1,2	0,8	0,9		4%
Verzadigd (g)	8,7	5,8	28,7		39%
EOV (g)	8,4	5,6			9%
MOV (g)	3,1	2,1			13%
Omega 3 (g)	0,62	0,41			45%
Omega 6 (g)	2,4	1,6			27%
Omega 3 ALA (g)	0,58	0,38			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,63	0,42		57%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	4,3	2,9		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,37		20%
C (mg)	13,4	8,9		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	1		12%
K (µg)	20,8	13,9		30%
A (µg)	85,6	57,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,5	17		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,4	24,9		4%
Fosfor (mg)	173	115		31%
Magnesium (mg)	24,3	16,2		7%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	30	20		20%

IJzer (mg)	0,93	0,62	8%
Selenium (µg)	13,7	9,1	20%
Zink (mg)	1,7	1,2	19%
Kalium (mg)	327	218	9%
Natrium (mg)	482	322	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1614	1076		40%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	225	150		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,6		
Polysacchariden (g)	0,44	0,29		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,96		
Som van vetzuren (g)	20,6	13,8		
Transvetten (g)	0,22	0,15		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1		
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