Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensvleessaus, varkensschouder, zonder toegevoegd vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	779	519			9%
kcal (kcal)	186	124			9%
Eiwit (g)	15,3	10,2	32,8		27%
Koolhydraten (g)	3,5	2,4	7,6		1%
Suiker (g)	0,63	0,42	1,4		1%
Water (g)	90	60			6%
Vet (g)	12,3	8,2	59,5		14%
Cholesterol (mg)	40,5	27			13%
Vezels (g)	0,35	0,23	0,4		1%
Verzadigd (g)	4,3	2,9	20,8		19%
EOV (g)	5,5	3,6			6%
MOV (g)	1,7	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,17	0,12			13%
Omega 6 (g)	1,4	0,96			16%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,08			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,19		26%
B2 (mg)	0,2	0,14		13%
B3 (mg)	4,5	3		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	0,81	0,54		1%
D (µg)	0,39	0,26		4%
E (mg)	0,36	0,24		3%
K (µg)	2,6	1,7		4%
A (µg)	7,3	4,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	1,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	10,7		2%
Fosfor (mg)	150	100		27%
Magnesium (mg)	19,2	12,8		5%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	30,6	20,4		20%

IJzer (mg)	0,96	0,64	9%
Selenium (µg)	14,3	9,5	20%
Zink (mg)	2,3	1,5	25%
Kalium (mg)	283	188	8%
Natrium (mg)	486	324	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,92	0,61		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	4,2		1%
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)	2,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,02		
Som van vetzuren (g)	11,7	7,8		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
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)	0,36	0,24		
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