Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

364 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlees, gefrituurd, gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1519	1215			18%
kcal (kcal)	364	291			18%
Eiwit (g)	21,2	17	23,3		38%
Koolhydraten (g)	17	13,6	18,7		7%
Suiker (g)	0,31	0,25	0,3		1%
Water (g)	60,2	48,2			4%
Vet (g)	23,3	18,7	57,7		26%
Cholesterol (mg)	86,6	69,3			29%
Vezels (g)	0,8	0,64	0,4		3%
Verzadigd (g)	5,3	4,2	13,1		24%
EOV (g)	11,3	9			13%
MOV (g)	5,3	4,2			22%
Omega 3 (g)	1,4	1,1			105%
Omega 6 (g)	3,7	3			42%
Omega 3 ALA (g)	1,4	1,1			126%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,18		20%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	7,3	5,8		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,73		33%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,4	2,7		26%
K (µg)	24,5	19,6		35%
A (µg)	36,9	29,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,4	11,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15,1		2%
Fosfor (mg)	182	145		33%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	32,7	26,1		22%

IJzer (mg)	1,3	1	12%
Selenium (µg)	22,8	18,2	33%
Zink (mg)	1,9	1,5	22%
Kalium (mg)	308	247	9%
Natrium (mg)	399	319	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	1,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33	26,4		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	16,7	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	22,1	17,7		
Transvetten (g)	0,08	0,06		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,4	2,7		
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