Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,0 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren, gemiddeld 10-20 g vet, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	133	884			2%
kcal (kcal)	32,0	213			2%
Eiwit (g)	2,2	14,9	28,0		4%
Koolhydraten (g)	0,48	3,2	6,0		0%
Suiker (g)	0,12	0,8	1,5		0%
Water (g)	9,4	62,7			1%
Vet (g)	2,3	15,5	65,5		3%
Cholesterol (mg)	8,9	59			3%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,69	4,6	19,4		3%
EOV (g)	1,1	7,5			1%
MOV (g)	0,3	2			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,26	1,7			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,19			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,23		3%
B2 (mg)	0,01	0,09		1%
B3 (mg)	0,93	6,2		5%
B6 (mg)	0,02	0,15		2%
B12 (µg)	0,14	0,94		5%
C (mg)	0,6	4		1%
D (µg)	0,09	0,6		1%
E (mg)	0,32	2,1		2%
K (µg)	0,03	0,2		0%
A (µg)	1,5	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,74	4,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,4	16		0%
Fosfor (mg)	23,1	154		4%
Magnesium (mg)	2,1	14		1%
Koper (mg)	0,01	0,08		1%
Jodium (µg)	1,5	10,2		1%

IJzer (mg)	0,24	1,6	2%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,43	2,9	5%
Kalium (mg)	31,5	210	1%
Natrium (mg)	127	848	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,9	159		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,45	3		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	10,4	69		5%
Lycopeen (µg)	1,8	12		0%
RAE (µg)	3,9	26		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10,2	68		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,2	14,9		4%
Stikstof (g)	0,12	0,8		
Polysacchariden (g)	0,36	2,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,1		
Som van vetzuren (g)	2,2	14,7		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	< 0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	2		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,21		
IJzer haem (mg)	0,12	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,5	43		
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