Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,5 kcal per maaltijd · 310 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 1) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren, gemiddeld 20-30 g vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	192	1282			2%
kcal (kcal)	46,5	310			2%
Eiwit (g)	2,1	13,7	17,7		4%
Koolhydraten (g)	0,44	2,9	3,7		0%
Suiker (g)	0,1	0,7	0,9		0%
Water (g)	7,9	52,9			1%
Vet (g)	4	26,9	78,1		5%
Cholesterol (mg)	9,9	66			3%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,3	8,7	25,3		6%
EOV (g)	1,7	11			2%
MOV (g)	0,56	3,7			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,48	3,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,3			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,2		3%
B2 (mg)	0,05	0,35		3%
B3 (mg)	0,9	6		5%
B6 (mg)	0,02	0,14		1%
B12 (µg)	0,46	3,1		17%
C (mg)	3,2	21		4%
D (µg)	0,12	0,8		1%
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	0,39	2,6		1%
A (µg)	264	1759		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	20,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	23		0%
Fosfor (mg)	30,9	206		6%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	0,03	0,22		4%
Jodium (µg)	0,50	3,3		0%

IJzer (mg)	0,39	2,6	4%
Selenium (µg)	2,0	13	3%
Zink (mg)	0,35	2,3	4%
Kalium (mg)	36,9	246	1%
Natrium (mg)	140	935	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,9	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,15	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	264	1759		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	13,7		4%
Stikstof (g)	0,02	0,1		
Polysacchariden (g)	0,33	2,2		
K2 (µg)	0,27	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,8	25		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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	0,02		
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)	0,27	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	264	1760		

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