Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

35,9 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren, gemiddeld, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	149	994			2%
kcal (kcal)	35,9	239			2%
Eiwit (g)	2,5	16,6	27,8		4%
Koolhydraten (g)	0,41	2,7	4,5		0%
Suiker (g)	0,12	0,8	1,3		0%
Water (g)	8,9	59,2			1%
Vet (g)	2,7	17,9	67,4		3%
Cholesterol (mg)	7,8	52			3%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,93	6,2	23,3		4%
EOV (g)	1,1	7,6			1%
MOV (g)	0,36	2,4			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,32	2,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,18			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,29		4%
B2 (mg)	0,03	0,22		2%
B3 (mg)	1,2	7,9		7%
B6 (mg)	0,03	0,18		2%
B12 (µg)	0,27	1,8		10%
C (mg)	2,1	14		3%
D (µg)	0,09	0,6		1%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	0,33	2,2		0%
A (µg)	120	800		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	11,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,4	16		0%
Fosfor (mg)	32,7	218		6%
Magnesium (mg)	2,6	17		1%
Koper (mg)	0,02	0,12		2%
Jodium (µg)	0,77	5,1		1%

IJzer (mg)	0,29	1,9	3%
Selenium (µg)	1,8	12	3%
Zink (mg)	0,35	2,3	4%
Kalium (mg)	47,7	318	1%
Natrium (mg)	149	991	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	1,5	10		1%
Lycopeen (µg)	0,9	6		0%
RAE (µg)	120	803		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	10		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,09	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,5	16,6		4%
Stikstof (g)	0,02	0,1		
Polysacchariden (g)	0,27	1,8		
K2 (µg)	0,26	1,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,5	16,7		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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	0,01		
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)	0,02	0,13		
IJzer haem (mg)	0,12	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,15	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	121	806		
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