Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59 kcal per maaltijd · 393 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren met hoog vetgehalte, gemiddeld meer dan 30% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	244	1627			3%
kcal (kcal)	59	393			3%
Eiwit (g)	2,5	16,4	16,7		4%
Koolhydraten (g)	0,39	2,6	2,6		0%
Suiker (g)	0,17	1,1	1,1		0%
Water (g)	6,3	42,3			0%
Vet (g)	5,3	35,1	80,4		6%
Cholesterol (mg)	10,5	70			4%
Vezels (g)	0,08	0,5	0,3		0%
Verzadigd (g)	2,0	13	29,8		9%
EOV (g)	2,3	15,2			3%
MOV (g)	0,69	4,6			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,61	4,1			7%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,3			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,2		3%
B2 (mg)	0,04	0,27		3%
B3 (mg)	0,86	5,7		5%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	0,36	2,4		13%
C (mg)	1,7	11		2%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	1,2	7,8		2%
A (µg)	207	1381		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	12,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,9	26		0%
Fosfor (mg)	27,5	183		5%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,02	0,13		2%
Jodium (µg)	0,45	3		0%

IJzer (mg)	0,36	2,4	3%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,37	2,5	4%
Kalium (mg)	39	260	1%
Natrium (mg)	179	1193	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,15	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	3	20		0%
RAE (µg)	207	1382		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,26	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,5	16,4		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,23	1,5		
K2 (µg)	0,92	6,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5	33,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	< 0,01	0,01		
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	0,11		
IJzer haem (mg)	0,18	1,2		
IJzer non-haem (mg)	0,18	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	207	1383		

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