Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,6 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 3) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren, minder dan 10 g vet, gemiddeld	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	90,3	602			1%
kcal (kcal)	21,6	144			1%
Eiwit (g)	2,8	18,4	51,1		5%
Koolhydraten (g)	0,38	2,5	6,9		0%
Suiker (g)	0,14	0,9	2,5		0%
Water (g)	10,4	69,1			1%
Vet (g)	0,98	6,5	40,6		1%
Cholesterol (mg)	5,4	36			2%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,3	2	12,5		1%
EOV (g)	0,44	2,9			0%
MOV (g)	0,14	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,12	0,8			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,37		5%
B2 (mg)	0,02	0,16		2%
B3 (mg)	1,5	10,2		9%
B6 (mg)	0,04	0,25		2%
B12 (µg)	0,16	1,1		6%
C (mg)	2,0	13		3%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	0,17	1,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	125		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,2	8		0%
Fosfor (mg)	37,4	249		7%
Magnesium (mg)	3,3	22		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,77	5,1		1%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	2,1	14	3%
Zink (mg)	0,35	2,4	4%
Kalium (mg)	61,5	410	2%
Natrium (mg)	141	943	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,7	51		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	3	20		2%
Lycopeen (µg)	0,6	4		0%
RAE (µg)	19,5	130		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,2	21		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	18,4		5%
Stikstof (g)	0,05	0,3		
Polysacchariden (g)	0,24	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,92	6,1		
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)	0,17	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
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	0		
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)	0,01	0,09		
IJzer haem (mg)	0,09	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,3	135		
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