Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

26,9 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 3) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren, Na-	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	112	748			1%
kcal (kcal)	26,9	179			1%
Eiwit (g)	2,4	16,1	36,0		4%
Koolhydraten (g)	0,53	3,5	7,8		0%
Suiker (g)	0,23	1,5	3,4		0%
Water (g)	10,1	67,2			1%
Vet (g)	1,7	11,1	55,8		2%
Cholesterol (mg)	2,7	18			1%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,54	3,6	18,1		2%
EOV (g)	0,68	4,5			1%
MOV (g)	0,32	2,1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,29	1,9			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,19			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,25		3%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	1,1	7,1		6%
B6 (mg)	0,04	0,27		3%
B12 (µg)	0,14	0,93		5%
C (mg)	1,4	9		2%
D (µg)	0,06	0,4		1%
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	1,7	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,89	5,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,1	14		0%
Fosfor (mg)	39,6	264		7%
Magnesium (mg)	2,7	18		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,66	4,4		0%

IJzer (mg)	0,21	1,4	2%
Selenium (µg)	1,8	12	3%
Zink (mg)	0,38	2,5	4%
Kalium (mg)	94	627	3%
Natrium (mg)	7,4	49	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,7	11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	16,1		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	1,6	10,4		
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	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	0,08	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,8	12		
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