Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

590 kcal per maaltijd · 236 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wok met varkensvlees, met wokgroenten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2445	978			29%
kcal (kcal)	590	236			30%
Eiwit (g)	31,5	12,6	21,4		56%
Koolhydraten (g)	12,9	5,1	8,7		5%
Suiker (g)	5,4	2,2	3,6		11%
Water (g)	180	71,8			12%
Vet (g)	44,7	17,9	68,2		50%
Cholesterol (mg)	75,5	30,2			25%
Vezels (g)	4,1	1,7	1,4		14%
Verzadigd (g)	8,5	3,4	12,9		38%
EOV (g)	22,5	9			25%
MOV (g)	11,5	4,6			47%
Omega 3 (g)	2,7	1,1			197%
Omega 6 (g)	8,7	3,5			98%
Omega 3 ALA (g)	2,6	1			234%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,5	0,58		133%
B2 (mg)	0,54	0,21		33%
B3 (mg)	13,3	5,3		78%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,9	0,36		32%
C (mg)	62,6	25		83%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,6	2,7		51%
K (µg)	91,5	36,6		131%
A (µg)	14,4	5,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	77	30,8		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,8	19,5		5%
Fosfor (mg)	347	139		63%
Magnesium (mg)	62	24,8		18%
Koper (mg)	0,22	0,09		24%
Jodium (µg)	5,8	2,3		4%

IJzer (mg)	2,8	1,1	25%
Selenium (µg)	27,6	11,1	39%
Zink (mg)	3,7	1,5	41%
Kalium (mg)	838	335	24%
Natrium (mg)	646	258	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2603	1041		65%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	261	104		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	2		
Polysacchariden (g)	7,5	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,07		
Som van vetzuren (g)	42,8	17,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,6	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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