Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwezerik, lam, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	686	549			8%
kcal (kcal)	164	131			8%
Eiwit (g)	19,1	15,3	46,7		34%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	94,4	75,5			6%
Vet (g)	9,8	7,8	53,6		11%
Cholesterol (mg)	325	260			108%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	3	20,6		17%
EOV (g)	3	2,4			3%
MOV (g)	0,41	0,33			2%
Omega 3 (g)	0,16	0,13			12%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,10		11%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	9,3	7,5		55%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	4	3,2		143%
C (mg)	72,5	58		97%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	0,05	0,04		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	13		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	3		0%
Fosfor (mg)	500	400		91%
Magnesium (mg)	7,8	6,2		2%
Koper (mg)	0,25	0,2		28%
Jodium (µg)	2,3	1,8		2%

IJzer (mg)	1,2	0,97	11%
Selenium (µg)	7,5	6	11%
Zink (mg)	2,4	1,9	26%
Kalium (mg)	424	339	12%
Natrium (mg)	77,5	62	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,2	5,7		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,04		
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)	0	0		
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