Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

193 kcal per maaltijd · 386 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 1) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloedworst	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	800	1599			10%
kcal (kcal)	193	386			10%
Eiwit (g)	6,2	12,4	12,8		11%
Koolhydraten (g)	4,8	9,5	9,8		2%
Suiker (g)	0,25	0,5	0,5		1%
Water (g)	20,8	41,6			1%
Vet (g)	16,3	32,6	76,0		18%
Cholesterol (mg)	52,5	105			18%
Vezels (g)	1,3	2,5	1,3		4%
Verzadigd (g)	5,7	11,4	26,6		26%
EOV (g)	6,9	13,8			8%
MOV (g)	2,6	5,2			11%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	2,6	5,1			29%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,07			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,6		27%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	1,4	2,7		8%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	1,2	2,3		41%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,3	0,6		3%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	15		1%
Fosfor (mg)	11	22		2%
Magnesium (mg)	8	16		2%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	3,3	6,6	30%
Selenium (µg)	7	14	10%
Zink (mg)	0,35	0,7	4%
Kalium (mg)	150	300	4%
Natrium (mg)	397	793	26%

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)	3	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	12,4		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,5	9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,5	31		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,03		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,05		
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)	0,31	0,62		
IJzer haem (mg)	2,3	4,5		
IJzer non-haem (mg)	1,1	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	6		

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