Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 18) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Borsjtsj, met knakworst	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	442	221			5%
kcal (kcal)	100	50			5%
Eiwit (g)	4,9	2,5	19,8		9%
Koolhydraten (g)	4,6	2,3	18,5		2%
Suiker (g)	4,5	2,3	18,1		9%
Water (g)	161	80,5			11%
Vet (g)	6,3	3,1	56,5		7%
Cholesterol (mg)	12,4	6,2			4%
Vezels (g)	2	0,99	4,0		7%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	21,9		11%
EOV (g)	2,6	1,3			3%
MOV (g)	0,82	0,41			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,04			7%
Omega 6 (g)	0,7	0,35			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,09		16%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	9,4	4,7		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,11		2%
K (µg)	29,1	14,6		42%
A (µg)	2,1	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,8	22,4		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,2	16,1		3%
Fosfor (mg)	67,4	33,7		12%
Magnesium (mg)	15,6	7,8		4%
Koper (mg)	0,06	0,03		6%
Jodium (µg)	22,9	11,4		15%

IJzer (mg)	0,49	0,25	4%
Selenium (µg)	10,4	5,2	15%
Zink (mg)	0,66	0,33	7%
Kalium (mg)	308	154	9%
Natrium (mg)	609	305	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	121	60,3		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,1	6,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,39		
Polysacchariden (g)	0,1	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,06		
Som van vetzuren (g)	6	3		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,23	0,11		
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