Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52,8 kcal per maaltijd · 352 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemiddelde worst, exclusief leverproducten	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	219	1458			3%
kcal (kcal)	52,8	352			3%
Eiwit (g)	2,4	16,3	18,5		4%
Koolhydraten (g)	0,38	2,5	2,8		0%
Suiker (g)	0,14	0,9	1,0		0%
Water (g)	7	47			0%
Vet (g)	4,6	30,7	78,5		5%
Cholesterol (mg)	8,7	58			3%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,6	10,9	27,9		7%
EOV (g)	1,9	12,8			2%
MOV (g)	0,6	4			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,53	3,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,26			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,19		3%
B2 (mg)	0,02	0,14		1%
B3 (mg)	0,78	5,2		5%
B6 (mg)	0,02	0,11		1%
B12 (µg)	0,15	0,98		5%
C (mg)	2,1	14		3%
D (µg)	0,12	0,8		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	1,1	7,4		2%
A (µg)	3,9	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,57	3,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	30		0%
Fosfor (mg)	29,3	195		5%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		1%
Jodium (µg)	0,45	3		0%

IJzer (mg)	0,21	1,4	2%
Selenium (µg)	1,1	7	2%
Zink (mg)	0,33	2,2	4%
Kalium (mg)	40,4	269	1%
Natrium (mg)	176	1174	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	27		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,24	1,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	16,3		4%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,24	1,6		
K2 (µg)	0,86	5,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,1		
Som van vetzuren (g)	4,4	29,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,14	0,9		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,2	28		
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