Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,5 kcal per maaltijd · 343 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemiddelde worst, inclusief leverproducten, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	1419			3%
kcal (kcal)	51,5	343			3%
Eiwit (g)	2,4	15,7	18,3		4%
Koolhydraten (g)	0,38	2,5	2,9		0%
Suiker (g)	0,12	0,8	0,9		0%
Water (g)	7,3	48,4			0%
Vet (g)	4,5	29,9	78,5		5%
Cholesterol (mg)	10,2	68			3%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,6	10,5	27,6		7%
EOV (g)	1,9	12,5			2%
MOV (g)	0,59	3,9			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,51	3,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,25			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,17		2%
B2 (mg)	0,04	0,27		3%
B3 (mg)	0,87	5,8		5%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	0,35	2,4		13%
C (mg)	2,4	16		3%
D (µg)	0,12	0,8		1%
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	0,87	5,8		1%
A (µg)	177	1182		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,9	26		0%
Fosfor (mg)	29,6	197		5%
Magnesium (mg)	2,1	14		1%
Koper (mg)	0,02	0,16		3%
Jodium (µg)	0,44	2,9		0%

IJzer (mg)	0,35	2,3	3%
Selenium (µg)	1,5	10	2%
Zink (mg)	0,34	2,3	4%
Kalium (mg)	37,5	250	1%
Natrium (mg)	162	1079	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0,15	1		0%
RAE (µg)	177	1183		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,20	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	15,7		4%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,27	1,8		
K2 (µg)	0,68	4,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,1		
Som van vetzuren (g)	4,2	28,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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	0,14		
IJzer haem (mg)	0,15	1		
IJzer non-haem (mg)	0,20	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	178	1184		

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