Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

353 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 1) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Grutworst, gebakken in vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1535	1228			18%
kcal (kcal)	353	282			18%
Eiwit (g)	10,6	8,5	12,0		19%
Koolhydraten (g)	26,9	21,5	30,5		10%
Suiker (g)	0,48	0,38	0,5		1%
Water (g)	71,4	57,1			5%
Vet (g)	21,9	17,5	55,9		25%
Cholesterol (mg)	33	26,4			11%
Vezels (g)	3,1	2,5	1,7		10%
Verzadigd (g)	7,3	5,8	18,7		33%
EOV (g)	9,3	7,5			10%
MOV (g)	3,7	3			15%
Omega 3 (g)	0,58	0,47			43%
Omega 6 (g)	3	2,4			34%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,44			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,21		24%
B2 (mg)	0,31	0,25		19%
B3 (mg)	5,6	4,5		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	1,2	0,92		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	1,1		10%
K (µg)	10,8	8,7		15%
A (µg)	30	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,2	33		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,7	20,6		3%
Fosfor (mg)	181	145		33%
Magnesium (mg)	40,4	32,3		12%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	8,5	6,8		6%

IJzer (mg)	3,5	2,8	32%
Selenium (µg)	17	13,6	24%
Zink (mg)	1,5	1,2	16%
Kalium (mg)	258	206	7%
Natrium (mg)	973	778	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	11,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,2	24,9		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	1,4		
Polysacchariden (g)	26,4	21,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	20,5	16,4		
Transvetten (g)	0,05	0,04		
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)	1,4	1,1		
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