Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

320 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 1) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Grutworst, gebakken zonder vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1406	1125			17%
kcal (kcal)	320	256			16%
Eiwit (g)	11,1	8,9	13,9		20%
Koolhydraten (g)	28,2	22,5	35,2		11%
Suiker (g)	0,49	0,39	0,6		1%
Water (g)	74,4	59,5			5%
Vet (g)	17,5	14	49,1		20%
Cholesterol (mg)	32,2	25,7			11%
Vezels (g)	3,2	2,6	2,0		11%
Verzadigd (g)	6,6	5,3	18,6		30%
EOV (g)	7,1	5,7			8%
MOV (g)	2,4	1,9			10%
Omega 3 (g)	0,2	0,16			14%
Omega 6 (g)	2,1	1,6			23%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,22		25%
B2 (mg)	0,32	0,26		20%
B3 (mg)	5,9	4,7		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,6	2,1		93%
C (mg)	1,2	0,97		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,44	0,35		3%
K (µg)	5,5	4,4		8%
A (µg)	10,3	8,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,3	34,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,1	20,9		3%
Fosfor (mg)	189	151		34%
Magnesium (mg)	42,2	33,8		12%
Koper (mg)	0,24	0,19		27%
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	3,7	2,9	34%
Selenium (µg)	17,8	14,3	25%
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	270	216	8%
Natrium (mg)	1008	806	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11	8,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,4		
Polysacchariden (g)	27,7	22,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,2	12,9		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	0,44	0,35		
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