Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,3 kcal per maaltijd · 222 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamworst, varkensvlees	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	139	924			2%
kcal (kcal)	33,3	222			2%
Eiwit (g)	2,3	15,1	27,2		4%
Koolhydraten (g)	0,41	2,7	4,9		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	9,4	62,7			1%
Vet (g)	2,5	16,8	68,1		3%
Cholesterol (mg)	8,6	57			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,86	5,7	23,3		4%
EOV (g)	1,1	7,3			1%
MOV (g)	0,24	1,6			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	–	–		–
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,15	1	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,26	1,7	3%
Kalium (mg)	41,7	278	1%
Natrium (mg)	123	821	8%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	2,4		
Polysacchariden (g)	0,57	3,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	15,4		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
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