Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

35,6 kcal per maaltijd · 237 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jagdwurst, broodbeleg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	147	983			2%
kcal (kcal)	35,6	237			2%
Eiwit (g)	2	13,1	22,1		4%
Koolhydraten (g)	0,18	1,2	2,0		0%
Suiker (g)	0,02	0,1	0,2		0%
Water (g)	9,5	63			1%
Vet (g)	3	20	75,9		3%
Cholesterol (mg)	8,3	55			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	8,1	30,8		5%
EOV (g)	1,4	9			2%
MOV (g)	0,23	1,5			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,2		3%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,42	2,8		2%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0,06	0,4		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,41	2,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,1	7,2		0%
Fosfor (mg)	17,9	119		3%
Magnesium (mg)	3	20		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		1%
Jodium (µg)	4,8	32		3%

IJzer (mg)	0,09	0,6	1%
Selenium (µg)	0,95	6,3	1%
Zink (mg)	0,39	2,6	4%
Kalium (mg)	31,2	208	1%
Natrium (mg)	167	1115	11%

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)	0,31	2,1		
Polysacchariden (g)	0,12	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	18,3		
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