Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

293 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 9) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworst-groenteovenschotel	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1280	512			15%
kcal (kcal)	293	117			15%
Eiwit (g)	19,2	7,7	26,2		34%
Koolhydraten (g)	7,6	3	10,3		3%
Suiker (g)	6,8	2,7	9,3		14%
Water (g)	220	88			15%
Vet (g)	20,2	8,1	62,0		23%
Cholesterol (mg)	229	91,5			76%
Vezels (g)	1,7	0,67	1,1		6%
Verzadigd (g)	7,4	3	22,8		33%
EOV (g)	8,1	3,3			9%
MOV (g)	2,7	1,1			11%
Omega 3 (g)	0,35	0,14			25%
Omega 6 (g)	2,3	0,9			25%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,11			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,03			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,16		37%
B2 (mg)	0,52	0,21		32%
B3 (mg)	7,4	3		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,77		69%
C (mg)	23,4	9,4		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,68		13%
K (µg)	21,7	8,7		31%
A (µg)	163	65,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,2	28,9		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	66,1		17%
Fosfor (mg)	306	122		56%
Magnesium (mg)	38,1	15,3		11%
Koper (mg)	0,11	0,05		13%
Jodium (µg)	76,2	30,5		51%

IJzer (mg)	2	0,82	19%
Selenium (µg)	29,2	11,7	42%
Zink (mg)	2,4	0,96	27%
Kalium (mg)	440	176	13%
Natrium (mg)	1233	493	82%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2728	1091		68%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	396	158		50%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	1,2		
Polysacchariden (g)	0,78	0,31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,16		
Som van vetzuren (g)	18,5	7,4		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,68		
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