Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,6 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 1) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworst, mager, in blik of glas	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	198	567			2%
kcal (kcal)	47,6	136			2%
Eiwit (g)	4,2	12	35,3		8%
Koolhydraten (g)	2,1	6	17,6		1%
Suiker (g)	0,07	0,2	0,6		0%
Water (g)	23,2	66,3			2%
Vet (g)	2,5	7	46,3		3%
Cholesterol (mg)	12,3	35			4%
Vezels (g)	0,1	0,3	0,4		0%
Verzadigd (g)	0,88	2,5	16,5		4%
EOV (g)	1,1	3,2			1%
MOV (g)	0,32	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,8			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,5		16%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	1,9	5,5		11%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0,15	0,44		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,21	0,6		2%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,8	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	22		1%
Fosfor (mg)	52,5	150		10%
Magnesium (mg)	3,5	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	6,3	18		4%

IJzer (mg)	0,39	1,1	4%
Selenium (µg)	2,5	7	4%
Zink (mg)	0,49	1,4	5%
Kalium (mg)	35,7	102	1%
Natrium (mg)	280	800	19%

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)	1,8	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	12		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	6,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,1	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,8	5		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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