Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

318 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 0) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworst, met bacon, gebakken, fastfood	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1319	1319			16%
kcal (kcal)	318	318			16%
Eiwit (g)	16,3	16,3	20,5		29%
Koolhydraten (g)	4	4	5,1		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	49,2	49,2			3%
Vet (g)	26,3	26,3	74,3		30%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,2	0,2	0,1		1%
Verzadigd (g)	9,4	9,4	26,6		42%
EOV (g)	11,3	11,3			13%
MOV (g)	2,4	2,4			10%
Omega 3 (g)	0,20	0,20			14%
Omega 6 (g)	2,2	2,2			25%
Omega 3 ALA (g)	0,20	0,20			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,46		42%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,6	18,6		2%
Fosfor (mg)	203	203		37%
Magnesium (mg)	20,7	20,7		6%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,87	0,87	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,6	1,6	18%
Kalium (mg)	266	266	8%
Natrium (mg)	1320	1320	88%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	4	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,1	23,1		
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)	–	–		
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	0		
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