Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

969 kcal per maaltijd · 323 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Friet met knakworst, fastfood	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	4047	1349			48%
kcal (kcal)	969	323			48%
Eiwit (g)	23,9	8	9,9		43%
Koolhydraten (g)	80,6	26,9	33,3		31%
Suiker (g)	0,6	0,2	0,2		1%
Water (g)	120	40,1			8%
Vet (g)	59,8	19,9	55,6		67%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	7,2	2,4	1,5		24%
Verzadigd (g)	17	5,7	15,7		76%
EOV (g)	25,9	8,6			29%
MOV (g)	10	3,3			41%
Omega 3 (g)	1,4	0,48			105%
Omega 6 (g)	8,6	2,9			97%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,48			129%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,62	0,21		56%
B2 (mg)	0,22	0,07		14%
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)	53,1	17,7		5%
Fosfor (mg)	468	156		85%
Magnesium (mg)	82,1	27,4		23%
Koper (mg)	0,45	0,15		50%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	0,88	24%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2,7	0,89	30%
Kalium (mg)	1343	448	38%
Natrium (mg)	2063	688	138%

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)	3,8	1,3		
Polysacchariden (g)	80,1	26,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	53,2	17,7		
Transvetten (g)	0,3	0,1		
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