Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworst rund, in blik of glas, bevat rundvlees	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	262	749			3%
kcal (kcal)	63	180			3%
Eiwit (g)	4,6	13	28,9		8%
Koolhydraten (g)	2,5	7	15,6		1%
Suiker (g)	0,1	0,3	0,7		0%
Water (g)	22,8	65			2%
Vet (g)	3,9	11	55,0		4%
Cholesterol (mg)	16,1	46			5%
Vezels (g)	0,1	0,3	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,5	4,4	22,0		7%
EOV (g)	1,7	4,9			2%
MOV (g)	0,18	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,14	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

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)	0,25	0,7		2%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,1	6		
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)	29,4	84	1%
Natrium (mg)	298	850	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,8	8		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)	4,6	13		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	10,5		
Transvetten (g)	0,14	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
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	0,02		
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)	0,12	0,33		
IJzer haem (mg)	0,1	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	11		
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