Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 3) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworstsaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	855	570			10%
kcal (kcal)	191	127			10%
Eiwit (g)	8,6	5,7	18,0		15%
Koolhydraten (g)	5,3	3,5	11,0		2%
Suiker (g)	1,4	0,92	2,9		3%
Water (g)	110	73,2			7%
Vet (g)	15	10	70,9		17%
Cholesterol (mg)	26,4	17,6			9%
Vezels (g)	0,38	0,25	0,4		1%
Verzadigd (g)	5,3	3,6	25,3		24%
EOV (g)	6,5	4,3			7%
MOV (g)	2,2	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,31	0,2			22%
Omega 6 (g)	1,8	1,2			20%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,19			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,18		24%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	3,7	2,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,39	0,26		14%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,67	0,45		5%
K (µg)	3,7	2,5		5%
A (µg)	13,2	8,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,1	13,4		2%
Fosfor (mg)	88,2	58,8		16%
Magnesium (mg)	14,3	9,5		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	14,5	9,7		10%

IJzer (mg)	0,63	0,42	6%
Selenium (µg)	7,7	5,1	11%
Zink (mg)	1,1	0,7	12%
Kalium (mg)	173	115	5%
Natrium (mg)	738	492	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,4	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,5	9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,91		
Polysacchariden (g)	3,9	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	14,2	9,5		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,67	0,45		
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