Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,9 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 1) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lauantaimakkara, Finse plakworst, 19% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	141	937			2%
kcal (kcal)	33,9	226			2%
Eiwit (g)	1,3	8,5	15,1		2%
Koolhydraten (g)	0,78	5,2	9,2		0%
Suiker (g)	0,05	0,35	0,6		0%
Water (g)	9,7	64,8			1%
Vet (g)	2,9	19	75,7		3%
Cholesterol (mg)	4,5	30			2%
Vezels (g)	0,01	0,08	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,1	7,3	29,2		5%
EOV (g)	1,2	8,1			1%
MOV (g)	0,35	2,3			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,31	2,1			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,4		5%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,59	4		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,36		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,27		0%
K (µg)	0,21	1,4		0%
A (µg)	0,72	4,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,36	2,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	14,7	98,2		3%
Magnesium (mg)	2	13,3		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	4,1	27,3		3%

IJzer (mg)	0,07	0,44	1%
Selenium (µg)	1,3	8,4	2%
Zink (mg)	0,14	0,9	2%
Kalium (mg)	24,4	163	1%
Natrium (mg)	115	766	8%

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)	0,72	4,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,2	1,4		
Polysacchariden (g)	0,73	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,7	17,9		
Transvetten (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,04	0,27		
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