Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 272 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lauantaimakkara, Finse plakworst, gebakken zonder vet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	564	1128			7%
kcal (kcal)	136	272			7%
Eiwit (g)	5,3	10,6	15,5		9%
Koolhydraten (g)	4,2	8,5	12,5		2%
Suiker (g)	0,11	0,21	0,3		0%
Water (g)	38,3	76,6			3%
Vet (g)	10,9	21,7	71,8		12%
Cholesterol (mg)	18,1	36,3			6%
Vezels (g)	0,07	0,14	0,1		0%
Verzadigd (g)	4,2	8,3	27,6		19%
EOV (g)	4,7	9,3			5%
MOV (g)	1,3	2,7			6%
Omega 3 (g)	0,11	0,23			8%
Omega 6 (g)	1,2	2,4			13%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,18			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,49		22%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	2,5	4,9		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,43		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,16	0,32		1%
K (µg)	0,86	1,7		1%
A (µg)	2,9	5,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	3,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	12,7		1%
Fosfor (mg)	60,6	121		11%
Magnesium (mg)	8,1	16,3		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	17,3	34,6		12%

IJzer (mg)	0,28	0,55	3%
Selenium (µg)	5,2	10,3	7%
Zink (mg)	0,56	1,1	6%
Kalium (mg)	99,1	198	3%
Natrium (mg)	474	947	32%

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)	2,9	5,9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,84	1,7		
Polysacchariden (g)	4,1	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,2	20,5		
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)	0,16	0,32		
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