Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,8 kcal per maaltijd · 172 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lauantaimakkara, Finse plakworst, light, 14,5% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	119	796			1%
kcal (kcal)	25,8	172			1%
Eiwit (g)	1,5	10,3	23,9		3%
Koolhydraten (g)	0,03	0,2	0,5		0%
Suiker (g)	0,03	0,2	0,5		0%
Water (g)	10,9	72,8			1%
Vet (g)	2,2	14,5	75,9		2%
Cholesterol (mg)	4,8	32,3			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,82	5,5	28,8		4%
EOV (g)	0,94	6,2			1%
MOV (g)	0,27	1,8			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,16			2%
Omega 6 (g)	0,23	1,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,12			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,44		6%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	0,72	4,8		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,43		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,27		0%
K (µg)	0,25	1,6		0%
A (µg)	0,85	5,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,18	1,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	9,1		0%
Fosfor (mg)	14,9	99		3%
Magnesium (mg)	2	13,2		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	3,5	23,2		2%

IJzer (mg)	0,08	0,53	1%
Selenium (µg)	1,5	9,7	2%
Zink (mg)	0,18	1,2	2%
Kalium (mg)	25,3	169	1%
Natrium (mg)	104	694	7%

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)	0,85	5,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,25	1,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,1	13,7		
Transvetten (g)	< 0,01	0,02		
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