Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,5 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 1) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lauantaimakkara, Finse plakworst, light, 9% vet, gemiddeld	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	89,7	598			1%
kcal (kcal)	21,5	143			1%
Eiwit (g)	1,2	8,1	22,7		2%
Koolhydraten (g)	1,1	7,3	20,4		0%
Suiker (g)	0,07	0,44	1,2		0%
Water (g)	11	73,1			1%
Vet (g)	1,4	9	56,9		2%
Cholesterol (mg)	5,8	38,9			2%
Vezels (g)	0,02	0,12	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,48	3,2	20,0		2%
EOV (g)	0,59	3,9			1%
MOV (g)	0,2	1,3			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,18			2%
Omega 6 (g)	0,17	1,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,12			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,16		2%
B2 (mg)	0,01	0,08		1%
B3 (mg)	0,7	4,7		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,21		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,3		0%
K (µg)	2,8	18,5		4%
A (µg)	2,2	14,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,79	5,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,7	11,2		0%
Fosfor (mg)	11,6	77,2		2%
Magnesium (mg)	1,4	9,4		0%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	7,9	52,4		5%

IJzer (mg)	0,06	0,41	1%
Selenium (µg)	1,5	10,1	2%
Zink (mg)	0,09	0,62	1%
Kalium (mg)	17,2	115	0%
Natrium (mg)	114	761	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)	2,2	14,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	1,4		
Polysacchariden (g)	1	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	8,5		
Transvetten (g)	< 0,01	0,03		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,3		
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