Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,2 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Magere gekookte worst, gekookt, mager,	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	138	919			2%
kcal (kcal)	33,2	221			2%
Eiwit (g)	2,1	14	25,3		4%
Koolhydraten (g)	0,45	3	5,4		0%
Suiker (g)	0,15	1	1,8		0%
Water (g)	9,9	65,9			1%
Vet (g)	2,6	17	69,2		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,93	6,2	25,2		4%
EOV (g)	1,2	7,7			1%
MOV (g)	0,35	2,3			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,3	2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		2%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,53	3,5		3%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,11	0,75		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,7		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,9	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,45	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	18		0%
Fosfor (mg)	42,9	286		8%
Magnesium (mg)	1,7	11		0%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,33	2,2		0%

IJzer (mg)	0,20	1,3	2%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,2	1,3	2%
Kalium (mg)	52,5	350	2%
Natrium (mg)	120	800	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)	0,9	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	14		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	16,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,1		
IJzer haem (mg)	0,08	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	6		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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