Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

72,6 kcal per maaltijd · 484 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Metworst	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	300	2002			4%
kcal (kcal)	72,6	484			4%
Eiwit (g)	3,3	22,3	18,4		6%
Koolhydraten (g)	0,41	2,7	2,2		0%
Suiker (g)	0,21	1,4	1,2		0%
Water (g)	4,8	31,8			0%
Vet (g)	6,4	42,5	79,0		7%
Cholesterol (mg)	9,9	66			3%
Vezels (g)	0,12	0,8	0,3		0%
Verzadigd (g)	2,4	16,1	29,9		11%
EOV (g)	2,8	18,5			3%
MOV (g)	0,83	5,5			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,74	4,9			8%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,33			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,27		4%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,83	5,5		5%
B6 (mg)	0,02	0,17		2%
B12 (µg)	0,14	0,92		5%
C (mg)	1,4	9		2%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,08	0,5		1%
K (µg)	1,7	11,3		2%
A (µg)	2,7	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,38	2,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	29		0%
Fosfor (mg)	25,4	169		5%
Magnesium (mg)	2,4	16		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	1,7	11	2%
Zink (mg)	0,35	2,3	4%
Kalium (mg)	37,4	249	1%
Natrium (mg)	207	1379	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,7	18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,3	22,3		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,20	1,3		
K2 (µg)	1,4	9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	40,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,23	1,5		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,7	18		
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