Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

24,9 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ossenworst	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	104	693			1%
kcal (kcal)	24,9	166			1%
Eiwit (g)	2,8	18,6	44,8		5%
Koolhydraten (g)	0,17	1,1	2,7		0%
Suiker (g)	0,06	0,4	1,0		0%
Water (g)	9,8	65,5			1%
Vet (g)	1,4	9,4	51,0		2%
Cholesterol (mg)	9,3	62			3%
Vezels (g)	0,18	1,2	1,4		1%
Verzadigd (g)	0,61	4,1	22,2		3%
EOV (g)	0,63	4,2			1%
MOV (g)	0,06	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	1,6	10,7		9%
B6 (mg)	0,02	0,11		1%
B12 (µg)	0,31	2,1		11%
C (mg)	6,8	45		9%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	0,15	1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,7	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,63	4,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	9		0%
Fosfor (mg)	28,1	187		5%
Magnesium (mg)	2,9	19		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,33	2,2	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,72	4,8	8%
Kalium (mg)	46,8	312	1%
Natrium (mg)	185	1235	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,4	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,15	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,0	13		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	18,6		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,12	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	8,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,8		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,29		
IJzer haem (mg)	0,27	1,8		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,4	16		
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