Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

46,2 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Palingworst	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	191	1274			2%
kcal (kcal)	46,2	308			2%
Eiwit (g)	2,0	13	16,9		3%
Koolhydraten (g)	0,6	4	5,2		0%
Suiker (g)	0,23	1,5	1,9		0%
Water (g)	8	53,5			1%
Vet (g)	4	26,6	77,7		4%
Cholesterol (mg)	7,5	50			3%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,6	28,1		6%
EOV (g)	1,8	12,1			2%
MOV (g)	0,53	3,5			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,47	3,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,25			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,17		2%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	0,45	3		3%
B6 (mg)	0,03	0,18		2%
B12 (µg)	0,10	0,64		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,7		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,3	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,0	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	42,9	286		8%
Magnesium (mg)	1,7	11		0%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,35	2,3		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,37	2,5	4%
Kalium (mg)	38,7	258	1%
Natrium (mg)	140	930	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,3	35		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,0	13		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,38	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,8	25,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
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)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
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)	< 0,01	0,03		
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	0,15		
IJzer haem (mg)	0,09	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,3	35		
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