Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

40,8 kcal per maaltijd · 272 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rullepølse, Deens broodbeleg van varkensvlees, gekruid, gekookt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	169	1128			2%
kcal (kcal)	40,8	272			2%
Eiwit (g)	2,3	15,3	22,5		4%
Koolhydraten (g)	0,11	0,71	1,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,5	57			1%
Vet (g)	3,5	23,1	76,5		4%
Cholesterol (mg)	9,8	65			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	8,3	27,3		6%
EOV (g)	1,5	10,3			2%
MOV (g)	0,35	2,3			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,21			2%
Omega 6 (g)	0,32	2,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,21			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,48		7%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	1	6,9		6%
B6 (mg)	0,03	0,21		2%
B12 (µg)	0,08	0,54		3%
C (mg)	3,5	23		5%
D (µg)	0,02	0,11		0%
E (mg)	0,07	0,44		1%
K (µg)	1,4	9,5		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,33	2,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,1	7		0%
Fosfor (mg)	34,4	229		6%
Magnesium (mg)	2,4	16,2		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	0,3	2		0%

IJzer (mg)	0,13	0,88	1%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,24	1,6	3%
Kalium (mg)	30,9	206	1%
Natrium (mg)	174	1160	12%

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	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,22	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,2	8		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,1	20,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,44		
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)	0	0		
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)	0	0		
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