Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

389 kcal per maaltijd · 311 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rookworst, gekookt, ambachtelijke slagerij, varkensvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1609	1287			19%
kcal (kcal)	389	311			19%
Eiwit (g)	19	15,2	19,5		34%
Koolhydraten (g)	1,3	1	1,3		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,3		1%
Water (g)	66,5	53,2			4%
Vet (g)	33,9	27,1	78,4		38%
Cholesterol (mg)	77,5	62			26%
Vezels (g)	1,5	1,2	0,8		5%
Verzadigd (g)	11,9	9,5	27,5		53%
EOV (g)	15,6	12,5			18%
MOV (g)	4,5	3,6			18%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	4	3,2			45%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,28			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,27		31%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	8,4	6,7		49%
B6 (mg)	0,14	0,11		9%
B12 (µg)	1,1	0,85		38%
C (mg)	15	12		20%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	33,8	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	259	207		47%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	2,6	2,1	29%
Kalium (mg)	299	239	9%
Natrium (mg)	846	677	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	35	28		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19	15,2		34%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	32,1	25,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,35	0,28		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	35	28		

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