Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

380 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rookworst, gekookt, gemiddeld	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1576	1261			19%
kcal (kcal)	380	304			19%
Eiwit (g)	17,6	14,1	18,6		31%
Koolhydraten (g)	3,3	2,6	3,4		1%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,4		1%
Water (g)	67	53,6			4%
Vet (g)	32,9	26,3	77,9		37%
Cholesterol (mg)	70	56			23%
Vezels (g)	0,63	0,5	0,3		2%
Verzadigd (g)	12	9,6	28,4		54%
EOV (g)	14,8	11,8			17%
MOV (g)	4,3	3,4			17%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,6	2,9			41%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,27			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,29		33%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	8,9	7,1		52%
B6 (mg)	0,11	0,08		7%
B12 (µg)	0,98	0,78		35%
C (mg)	31,3	25		42%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	25	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	22		3%
Fosfor (mg)	293	234		53%
Magnesium (mg)	20	16		6%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	6,5	5,2		4%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	3,1	2,5	34%
Kalium (mg)	494	395	14%
Natrium (mg)	1085	868	72%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	25	20		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	17,6	14,1		31%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	31,3	25		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,25	0,2		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,3	21		

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