Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

318 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 0) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rookworst, mager gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1318	1054			16%
kcal (kcal)	318	254			16%
Eiwit (g)	17,5	14	22,0		31%
Koolhydraten (g)	4,1	3,3	5,2		2%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,3		1%
Water (g)	71,3	57			5%
Vet (g)	25,6	20,5	72,6		29%
Cholesterol (mg)	66,3	53			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,3	7,4	26,2		42%
EOV (g)	11,5	9,2			13%
MOV (g)	3,5	2,8			14%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,1	2,5			35%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,33		37%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	7,5	6		44%
B6 (mg)	0,08	0,07		5%
B12 (µg)	0,63	0,5		22%
C (mg)	37,5	30		50%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	24		3%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	17,5	14		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	7,9	6,3		5%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	2,4	1,9	26%
Kalium (mg)	514	411	15%
Natrium (mg)	1144	915	76%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	17,5	14		31%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,9	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,4	19,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,03	0,02		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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