Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

300 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rookworst, runder gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1244	995			15%
kcal (kcal)	300	240			15%
Eiwit (g)	16,3	13	21,7		29%
Koolhydraten (g)	2,5	2	3,3		1%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,3		1%
Water (g)	81,3	65			5%
Vet (g)	25	20	75,0		28%
Cholesterol (mg)	66,3	53			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,9	7,9	29,6		44%
EOV (g)	11	8,8			12%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	8,4	6,7		49%
B6 (mg)	0,23	0,19		15%
B12 (µg)	2,9	2,3		104%
C (mg)	8,8	7		12%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,4	12,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,8	19		2%
Fosfor (mg)	273	218		50%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	7,9	6,3		5%

IJzer (mg)	3,5	2,8	32%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	7,3	5,8	81%
Kalium (mg)	514	411	15%
Natrium (mg)	1166	933	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,3	17		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,3	13		29%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,8	19		
Transvetten (g)	0,88	0,7		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,04		
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)	0,04	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)	0,76	0,61		
IJzer haem (mg)	2,3	1,8		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	19		

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