Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54,3 kcal per maaltijd · 362 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rullepølse, lamsvlees, gekruid, gekookt, broodbeleg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	225	1498			3%
kcal (kcal)	54,3	362			3%
Eiwit (g)	2,9	19	21,0		5%
Koolhydraten (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	7,1	47,1			0%
Vet (g)	4,8	31,7	78,8		5%
Cholesterol (mg)	12,3	82			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	15,4	38,2		10%
EOV (g)	1,8	12			2%
MOV (g)	0,22	1,5			1%
Omega 3 (g)	0,11	0,74			8%
Omega 6 (g)	0,11	0,74			1%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,74			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		2%
B2 (mg)	0,05	0,3		3%
B3 (mg)	1,1	7,2		6%
B6 (mg)	0,03	0,2		2%
B12 (µg)	0,18	1,2		6%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,05	0,35		1%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6,8	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,3	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3	20		0%
Fosfor (mg)	19,5	130		4%
Magnesium (mg)	2,6	17		1%
Koper (mg)	0,02	0,13		2%
Jodium (µg)	0,1	0,7		0%

IJzer (mg)	0,31	2,1	3%
Selenium (µg)	0,91	6	1%
Zink (mg)	0,48	3,2	5%
Kalium (mg)	32,0	213	1%
Natrium (mg)	88,2	588	6%

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)	6,8	45		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,3	28,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,7		
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	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)	6,8	45		
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