Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,9 kcal per maaltijd · 446 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sucuk worst, droge turkse worst, ongekookt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	277	1848			3%
kcal (kcal)	66,9	446			3%
Eiwit (g)	3,1	20,4	18,3		5%
Koolhydraten (g)	1	6,7	6,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	5,3	35,4			0%
Vet (g)	5,6	37,5	75,7		6%
Cholesterol (mg)	8,7	58			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,2	14,7	29,7		10%
EOV (g)	2,5	16,4			3%
MOV (g)	0,26	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,20	1,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,27			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	0,05	0,34		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,16		2%
B12 (µg)	0,44	3		16%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,7	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,38	2,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	29		0%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,61	4,1		0%

IJzer (mg)	0,48	3,2	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	39,6	264	1%
Natrium (mg)	228	1522	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,7	18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,1	20,4		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	35,3		
Transvetten (g)	0,21	1,4		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,08		
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)	0,01	0,06		
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)	0,17	1,1		
IJzer haem (mg)	0,17	1,1		
IJzer non-haem (mg)	0,32	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,7	18		
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