Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tongenworst, gekookt of gebakken, in blik of glas	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	154	1024			2%
kcal (kcal)	37	247			2%
Eiwit (g)	2,6	17,2	27,9		5%
Koolhydraten (g)	0,3	2	3,2		0%
Suiker (g)	0,3	2	3,2		1%
Water (g)	8,8	58,7			1%
Vet (g)	2,8	18,8	68,5		3%
Cholesterol (mg)	9,5	63			3%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1	6,7	24,4		5%
EOV (g)	1,3	8,4			1%
MOV (g)	0,38	2,5			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,33	2,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,18			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,46		6%
B2 (mg)	0,03	0,19		2%
B3 (mg)	0,18	1,2		1%
B6 (mg)	0,05	0,34		3%
B12 (µg)	0,33	2,2		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,17	1,1		2%
E (mg)	0,23	1,5		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,8	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	18		0%
Fosfor (mg)	32,0	213		6%
Magnesium (mg)	3,6	24		1%
Koper (mg)	0,01	0,09		1%
Jodium (µg)	0,36	2,4		0%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	2,0	13	3%
Zink (mg)	0,46	3,1	5%
Kalium (mg)	54	360	2%
Natrium (mg)	133	887	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	33		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	17,2		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	17,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,21	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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	0,02		
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)	0,02	0,11		
IJzer haem (mg)	0,09	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,3	35		
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