Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

40,7 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turkse droge salami, luchtgedroogde worst, 100% vlees	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	169	1124			2%
kcal (kcal)	40,7	271			2%
Eiwit (g)	2,2	14,8	21,8		4%
Koolhydraten (g)	0,98	6,5	9,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,7	58,1			1%
Vet (g)	3,1	20,6	68,4		3%
Cholesterol (mg)	10,1	67			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	8,1	26,9		5%
EOV (g)	1,4	9			2%
MOV (g)	0,14	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,1	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,15			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
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)	0,33	2,2	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	30,3	202	1%
Natrium (mg)	165	1102	11%

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)	2,2	14,8		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,98	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	19,4		
Transvetten (g)	0,12	0,8		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	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)	< 0,01	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)	0,09	0,62		
IJzer haem (mg)	0,24	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,6		
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