Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

283 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensbraadworst, rauw, 100% varkensvlees	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1171	937			14%
kcal (kcal)	283	226			14%
Eiwit (g)	21	16,8	29,7		38%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	1,1		0%
Suiker (g)	0,63	0,5	0,9		1%
Water (g)	78,3	62,6			5%
Vet (g)	21,5	17,2	68,5		24%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0,38	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	8	6,4	25,5		36%
EOV (g)	9,4	7,5			11%
MOV (g)	2,6	2,1			11%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,6	2,1			30%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,44		50%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	8,6	6,9		51%
B6 (mg)	0,46	0,37		30%
B12 (µg)	0,86	0,69		31%
C (mg)	30	24		40%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	5,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	220	176		40%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	2,6	2,1		2%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	2,9	2,3	32%
Kalium (mg)	394	315	11%
Natrium (mg)	804	643	54%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	14		2%
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)	21	16,8		38%
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,5	16,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,4	0,32		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

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