Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 3) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegan frankfurter, in bruine saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	804	536			10%
kcal (kcal)	194	129			10%
Eiwit (g)	11,5	7,6	23,7		20%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	11,1		2%
Suiker (g)	1,7	1,1	3,5		3%
Water (g)	113	75,1			8%
Vet (g)	12,8	8,5	59,6		14%
Cholesterol (mg)	1,2	0,81			0%
Vezels (g)	5,4	3,6	5,6		18%
Verzadigd (g)	1,4	0,91	6,3		6%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	5,8	3,8			24%
Omega 3 (g)	0,19	0,13			14%
Omega 6 (g)	5,6	3,7			63%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,13			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	0,58	0,39		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,2	6,1		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,2	4,1		47%
K (µg)	5,8	3,8		8%
A (µg)	21,7	14,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,1	16,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,5	25,7		4%
Fosfor (mg)	68,4	45,6		12%
Magnesium (mg)	21,2	14,1		6%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	14,4	9,6		10%

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	10	6,7	14%
Zink (mg)	0,55	0,37	6%
Kalium (mg)	167	111	5%
Natrium (mg)	641	428	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,3	15,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,3	14,9		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	3,7	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	10,5	7		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,2	4,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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