Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,0 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 4) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarische boterhamworst, geschikt voor op brood, vegetarisch alternatief	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	108	717			1%
kcal (kcal)	26,0	173			1%
Eiwit (g)	1,3	8,7	20,1		2%
Koolhydraten (g)	0,53	3,5	8,1		0%
Suiker (g)	0,29	1,9	4,4		1%
Water (g)	10	66,4			1%
Vet (g)	1,9	12,9	67,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,63	4,2	4,9		2%
Verzadigd (g)	0,38	2,5	13,0		2%
EOV (g)	0,86	5,7			1%
MOV (g)	0,63	4,2			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,56	3,7			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,42			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,07		1%
B3 (mg)	0,32	2,1		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	7		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,96	6,4		7%
K (µg)	0,15	1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	48		1%
Fosfor (mg)	12,8	85		2%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	0,01	0,08		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,53	3,5	5%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,07	0,45	1%
Kalium (mg)	60	400	2%
Natrium (mg)	140	930	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	1		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	8,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,06	0,4		0%
Stikstof (g)	0,21	1,4		
Polysacchariden (g)	0,24	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	12,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	0,95	6,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	3,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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