Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

425 kcal per maaltijd · 340 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worst, rook- varkens gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1761	1409			21%
kcal (kcal)	425	340			21%
Eiwit (g)	17,9	14,3	16,8		32%
Koolhydraten (g)	3,5	2,8	3,3		1%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,4		1%
Water (g)	61,8	49,4			4%
Vet (g)	37,6	30,1	79,7		42%
Cholesterol (mg)	72,5	58			24%
Vezels (g)	0,88	0,7	0,4		3%
Verzadigd (g)	13,6	10,9	28,9		61%
EOV (g)	16,9	13,5			19%
MOV (g)	5,1	4,1			21%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	4,6	3,7			52%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,31			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	0,33		37%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	9,6	7,7		57%
B6 (mg)	0,08	0,07		5%
B12 (µg)	0,63	0,5		22%
C (mg)	37,5	30		50%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27,5	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	24		3%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	17,5	14		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	6,3	5		4%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	2,4	1,9	26%
Kalium (mg)	514	411	15%
Natrium (mg)	1080	864	72%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	28,8	23		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	17,9	14,3		32%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,1	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	35,8	28,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	0,17		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28,8	23		

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