Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

473 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 5) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worsthachee, met light knakworst en aardappel, zonder ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2027	579			24%
kcal (kcal)	473	135			24%
Eiwit (g)	19,6	5,6	16,6		35%
Koolhydraten (g)	36,2	10,3	30,6		14%
Suiker (g)	6,3	1,8	5,3		13%
Water (g)	256	73,2			17%
Vet (g)	26,6	7,6	50,7		30%
Cholesterol (mg)	64,3	18,4			21%
Vezels (g)	3,1	0,89	1,3		10%
Verzadigd (g)	6,9	2	13,1		31%
EOV (g)	12,4	3,5			14%
MOV (g)	5,8	1,7			24%
Omega 3 (g)	1,3	0,36			93%
Omega 6 (g)	4,5	1,3			51%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,35			111%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,69	0,2		63%
B2 (mg)	0,22	0,06		14%
B3 (mg)	9	2,6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,49	0,14		18%
C (mg)	15,6	4,5		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	0,87		24%
K (µg)	34,9	10		50%
A (µg)	69,7	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,6	11,3		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64,4	18,4		6%
Fosfor (mg)	251	71,6		46%
Magnesium (mg)	68	19,4		19%
Koper (mg)	0,28	0,08		31%
Jodium (µg)	77,7	22,2		52%

IJzer (mg)	2,4	0,7	22%
Selenium (µg)	14	4	20%
Zink (mg)	2,4	0,68	26%
Kalium (mg)	946	270	27%
Natrium (mg)	2038	582	136%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,6	9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72,3	20,7		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	0,90		
Polysacchariden (g)	29,9	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,33		
Som van vetzuren (g)	25,5	7,3		
Transvetten (g)	0,12	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	0,87		
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