Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

550 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 4) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worsthachee, met ringworst, aardappel en ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2373	678			28%
kcal (kcal)	550	157			27%
Eiwit (g)	20,1	5,7	14,6		36%
Koolhydraten (g)	35,2	10,1	25,7		14%
Suiker (g)	5,3	1,5	3,9		11%
Water (g)	277	79,1			18%
Vet (g)	35,4	10,1	57,9		40%
Cholesterol (mg)	182	52,1			61%
Vezels (g)	2,8	0,81	1,0		9%
Verzadigd (g)	10,8	3,1	17,7		48%
EOV (g)	15,5	4,4			17%
MOV (g)	6,3	1,8			26%
Omega 3 (g)	1,2	0,36			92%
Omega 6 (g)	4,9	1,4			56%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,33			105%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,01			20%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,66	0,19		60%
B2 (mg)	0,32	0,09		20%
B3 (mg)	7,8	2,2		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	0,4		50%
C (mg)	13,9	4		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,4	0,97		26%
K (µg)	17,2	4,9		25%
A (µg)	155	44,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,4	16,4		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80,1	22,9		8%
Fosfor (mg)	301	86		55%
Magnesium (mg)	66	18,9		19%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	110	31,5		74%

IJzer (mg)	2,9	0,82	26%
Selenium (µg)	24,4	7	35%
Zink (mg)	2,8	0,79	31%
Kalium (mg)	922	264	26%
Natrium (mg)	1936	553	129%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,6	9,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	147	42,1		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	0,92		
Polysacchariden (g)	29,9	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,29		
Som van vetzuren (g)	33,1	9,5		
Transvetten (g)	0,13	0,04		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,4	0,97		
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