Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 107 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 7) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstsalade, met chorizo en aardappel, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1113	445			13%
kcal (kcal)	268	107			13%
Eiwit (g)	9,1	3,6	13,6		16%
Koolhydraten (g)	18,9	7,6	28,2		7%
Suiker (g)	5	2	7,4		10%
Water (g)	199	79,6			13%
Vet (g)	16,2	6,5	54,6		18%
Cholesterol (mg)	21,5	8,6			7%
Vezels (g)	2,7	1,1	2,1		9%
Verzadigd (g)	4,1	1,7	14,0		19%
EOV (g)	8,2	3,3			9%
MOV (g)	2,6	1			11%
Omega 3 (g)	0,46	0,18			34%
Omega 6 (g)	2,1	0,85			24%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,18			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,17		38%
B2 (mg)	0,15	0,06		10%
B3 (mg)	4,1	1,7		24%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,11		10%
C (mg)	21,9	8,8		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,95		18%
K (µg)	52,5	21		75%
A (µg)	19	7,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	18,4		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	17,5		4%
Fosfor (mg)	142	56,6		26%
Magnesium (mg)	46,9	18,8		13%
Koper (mg)	0,17	0,07		19%
Jodium (µg)	24,2	9,7		16%

IJzer (mg)	1,6	0,64	15%
Selenium (µg)	6,9	2,8	10%
Zink (mg)	1,4	0,57	16%
Kalium (mg)	785	314	22%
Natrium (mg)	722	289	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	941	376		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	107	42,9		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,58		
Polysacchariden (g)	13,9	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,48		
Som van vetzuren (g)	15,2	6,1		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
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)	2,4	0,95		
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