Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

143 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 4) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstsalade, met macaroni en groenten, zonder dressing	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	597	597			7%
kcal (kcal)	143	143			7%
Eiwit (g)	9,9	9,9	27,6		18%
Koolhydraten (g)	4,1	4,1	11,6		2%
Suiker (g)	1,3	1,3	3,7		3%
Water (g)	69,5	69,5			5%
Vet (g)	9,6	9,6	60,1		11%
Cholesterol (mg)	60,9	60,9			20%
Vezels (g)	0,58	0,58	0,8		2%
Verzadigd (g)	3,6	3,6	22,7		16%
EOV (g)	4,2	4,2			5%
MOV (g)	1,2	1,2			5%
Omega 3 (g)	0,18	0,18			13%
Omega 6 (g)	1	1			11%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,14			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,14		13%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	3,7	3,7		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,71	0,71		25%
C (mg)	5,1	5,1		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,51	0,51		4%
K (µg)	8,8	8,8		13%
A (µg)	35,4	35,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,1	17,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,2	26,2		3%
Fosfor (mg)	119	119		22%
Magnesium (mg)	16,4	16,4		5%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	11	11		7%

IJzer (mg)	0,98	0,98	9%
Selenium (µg)	10,3	10,3	15%
Zink (mg)	1,2	1,2	13%
Kalium (mg)	229	229	7%
Natrium (mg)	483	483	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	136	136		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,6	45,6		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,6		
Polysacchariden (g)	2,8	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,11		
Som van vetzuren (g)	9,1	9,1		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,51	0,51		
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