Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 2) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstsaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	839	559			10%
kcal (kcal)	189	126			9%
Eiwit (g)	7,4	4,9	15,7		13%
Koolhydraten (g)	9,6	6,4	20,4		4%
Suiker (g)	1,1	0,73	2,3		2%
Water (g)	108	71,7			7%
Vet (g)	13,3	8,9	63,3		15%
Cholesterol (mg)	22,8	15,2			8%
Vezels (g)	0,46	0,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,7	3,1	22,4		21%
EOV (g)	5,7	3,8			6%
MOV (g)	1,9	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,29	0,19			21%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,18			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,15		20%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	3,2	2,1		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,63	0,42		5%
K (µg)	3,5	2,3		5%
A (µg)	12,6	8,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,4	2,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,1	13,4		2%
Fosfor (mg)	81,8	54,5		15%
Magnesium (mg)	12,7	8,5		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	31,4	20,9		21%

IJzer (mg)	0,61	0,4	6%
Selenium (µg)	6,7	4,5	10%
Zink (mg)	0,93	0,62	10%
Kalium (mg)	157	105	4%
Natrium (mg)	734	490	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,4	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,9	8,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,79		
Polysacchariden (g)	8,6	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	12,6	8,4		
Transvetten (g)	0,05	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)	0,63	0,42		
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