Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

25,5 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 93 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloed	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	109	218			1%
kcal (kcal)	25,5	51			1%
Eiwit (g)	5,9	11,8	92,9		11%
Koolhydraten (g)	0,05	0,1	0,8		0%
Suiker (g)	0,05	0,1	0,8		0%
Water (g)	43,3	86,5			3%
Vet (g)	0,2	0,4	7,1		0%
Cholesterol (mg)	25,9	51,7			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,02	0,04	0,8		0%
EOV (g)	0,01	0,03			0%
MOV (g)	0,02	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,04			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,09		4%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,9	3,8		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,6		11%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,4		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,9	15,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	7		0%
Fosfor (mg)	45	90		8%
Magnesium (mg)	1,5	3		0%
Koper (mg)	0,06	0,12		7%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	21,0	41,9	190%
Selenium (µg)	3,4	6,8	5%
Zink (mg)	0,17	0,34	2%
Kalium (mg)	50	100	1%
Natrium (mg)	263	525	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	135	269		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19	38		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,95	1,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,06	0,12		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,2	0,4		
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