Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

359 kcal per maaltijd · 287 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duif, wild, vlees en vel, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1488	1190			18%
kcal (kcal)	359	287			18%
Eiwit (g)	22,8	18,2	25,4		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	70,8	56,6			5%
Vet (g)	29,8	23,8	74,6		33%
Cholesterol (mg)	119	95			40%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,9	7,9	24,8		44%
EOV (g)	12,8	10,2			14%
MOV (g)	3,9	3,1			16%
Omega 3 (g)	0,13	0,11			10%
Omega 6 (g)	3,7	3			42%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,21		24%
B2 (mg)	0,28	0,22		18%
B3 (mg)	11,3	9		67%
B6 (mg)	0,51	0,41		34%
B12 (µg)	0,5	0,4		18%
C (mg)	6,5	5,2		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	91,3	73		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	13		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	310	248		56%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,55	0,44		61%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	4,4	3,5	40%
Selenium (µg)	25	20	36%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	86,3	69	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	91,3	73		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	26,5	21,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,09	0,07		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
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)	91,3	73		
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