Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duif, wild, vlees, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	740	592			9%
kcal (kcal)	178	142			9%
Eiwit (g)	23,1	18,5	52,1		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91	72,8			6%
Vet (g)	9,4	7,5	47,5		11%
Cholesterol (mg)	113	90			38%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	2	12,9		11%
EOV (g)	3,5	2,8			4%
MOV (g)	1,8	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,17	0,13			12%
Omega 6 (g)	1,6	1,3			18%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,04			21%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,28		32%
B2 (mg)	0,36	0,29		22%
B3 (mg)	12,7	10,1		74%
B6 (mg)	0,66	0,53		44%
B12 (µg)	0,59	0,47		21%
C (mg)	9	7,2		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	35	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	13		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	384	307		70%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,74	0,59		83%
Jodium (µg)	35	28		23%

IJzer (mg)	5,6	4,5	51%
Selenium (µg)	25	20	36%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
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)	35	28		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,8	6,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,12	0,09		
DHA (g)	0,04	0,03		
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)	35	28		
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