Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

485 kcal per maaltijd · 388 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eend, met vel rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2004	1603			24%
kcal (kcal)	485	388			24%
Eiwit (g)	16,4	13,1	13,5		29%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	62,1	49,7			4%
Vet (g)	46,6	37,3	86,5		52%
Cholesterol (mg)	90	72			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	12,9	10,3	23,9		58%
EOV (g)	23,6	18,9			27%
MOV (g)	7	5,6			29%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	6,3	5			70%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,14		16%
B2 (mg)	0,64	0,51		40%
B3 (mg)	4,4	3,5		26%
B6 (mg)	0,41	0,33		27%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	6,9	5,5		10%
A (µg)	62,5	50		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	150	120		27%
Magnesium (mg)	17,5	14		5%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	1,5	1,2		1%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,6	1,3	18%
Kalium (mg)	238	190	7%
Natrium (mg)	91,3	73	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,5	50		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,4	13,1		29%
Stikstof (g)	2,6	2,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	4,5	3,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	43,9	35,1		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
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)	0,31	0,25		
IJzer haem (mg)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	62,5	50		

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