Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

127 kcal per maaltijd · 181 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eendenei, rauw	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	526	752			6%
kcal (kcal)	127	181			6%
Eiwit (g)	9	12,8	28,3		16%
Koolhydraten (g)	1	1,4	3,2		0%
Suiker (g)	0,65	0,93	2,1		1%
Water (g)	49,6	70,8			3%
Vet (g)	9,6	13,8	68,5		11%
Cholesterol (mg)	619	884			206%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	3,8	18,7		12%
EOV (g)	4,7	6,7			5%
MOV (g)	0,7	1			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,63	0,9			7%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,1			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,16		10%
B2 (mg)	0,28	0,4		18%
B3 (mg)	3,2	4,6		19%
B6 (mg)	0,18	0,25		12%
B12 (µg)	3,8	5,4		135%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	134	192		
B11 / Foliumzuur (µg)	56	80		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,8	64		4%
Fosfor (mg)	154	220		28%
Magnesium (mg)	11,9	17		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	3,9	25%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,99	1,4	11%
Kalium (mg)	155	222	4%
Natrium (mg)	102	146	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,8	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	135	193		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	2,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8	11,4		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	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)	136	194		
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