Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,8 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 57 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eendenlever, rauw	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	138	550			2%
kcal (kcal)	32,8	131			2%
Eiwit (g)	4,7	18,7	57,2		8%
Koolhydraten (g)	0,88	3,5	10,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	17,9	71,8			1%
Vet (g)	1,2	4,6	31,9		1%
Cholesterol (mg)	129	515			43%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,36	1,4	9,9		2%
EOV (g)	0,18	0,7			0%
MOV (g)	0,16	0,63			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,16	0,63			2%
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)	0,14	0,56		13%
B2 (mg)	0,22	0,89		14%
B3 (mg)	2,7	10,9		16%
B6 (mg)	0,19	0,76		13%
B12 (µg)	13,5	54		482%
C (mg)	1,1	4,5		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2995	11980		
B11 / Foliumzuur (µg)	185	738		62%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,8	11		0%
Fosfor (mg)	67,3	269		12%
Magnesium (mg)	5	20		1%
Koper (mg)	1,5	6		166%
Jodium (µg)	0,7	2,8		0%

IJzer (mg)	7,6	30,5	69%
Selenium (µg)	31	124	44%
Zink (mg)	0,77	3,1	9%
Kalium (mg)	60	240	2%
Natrium (mg)	19,3	77	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	78		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2998	11990		375%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,75	3		
Polysacchariden (g)	0,88	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,69	2,8		
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)	–	–		
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)	3000	12000		

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