Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

458 kcal per maaltijd · 366 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gans, vlees en vel, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1890	1512			23%
kcal (kcal)	458	366			23%
Eiwit (g)	19,7	15,8	17,2		35%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	62,1	49,7			4%
Vet (g)	42	33,6	82,7		47%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	12,1	9,6	23,7		54%
EOV (g)	22,5	18			25%
MOV (g)	4,5	3,6			19%
Omega 3 (g)	0,27	0,21			20%
Omega 6 (g)	4,3	3,4			48%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,21			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		14%
B2 (mg)	0,44	0,35		27%
B3 (mg)	14,3	11,5		84%
B6 (mg)	0,73	0,58		48%
B12 (µg)	0,43	0,34		15%
C (mg)	5,3	4,2		7%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	37,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	293	234		53%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,17	0,14		19%
Jodium (µg)	1,5	1,2		1%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	30	24	43%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	394	315	11%
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)	37,5	30		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	39,1	31,3		
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)	0	0		
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)	37,5	30		
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