Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gans, vlees, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	829	663			10%
kcal (kcal)	198	158			10%
Eiwit (g)	28,4	22,8	57,6		51%
Koolhydraten (g)	0,9	0,72	1,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	85,4	68,3			6%
Vet (g)	8,9	7,1	40,6		10%
Cholesterol (mg)	105	84			35%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,3	2,6	14,9		15%
EOV (g)	2,5	2			3%
MOV (g)	1,2	0,96			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,11			10%
Omega 6 (g)	1,1	0,85			12%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,47	0,38		29%
B3 (mg)	11,9	9,6		70%
B6 (mg)	0,8	0,64		53%
B12 (µg)	0,61	0,49		22%
C (mg)	9	7,2		12%
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)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	390	312		71%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,38	0,31		43%
Jodium (µg)	1,5	1,2		1%

IJzer (mg)	3,2	2,6	29%
Selenium (µg)	30	24	43%
Zink (mg)	2,9	2,3	32%
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)	4,6	3,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	5,5		
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)	–	–		
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)	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