Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ganzenei, rauw	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1125	750			13%
kcal (kcal)	270	180			14%
Eiwit (g)	20,8	13,9	30,8		37%
Koolhydraten (g)	2	1,4	3,0		1%
Suiker (g)	1,4	0,94	2,1		3%
Water (g)	106	70,4			7%
Vet (g)	19,9	13,3	66,4		22%
Cholesterol (mg)	1278	852			426%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,5	3,7	18,3		25%
EOV (g)	8,7	5,8			10%
MOV (g)	2,3	1,5			9%
Omega 3 (g)	0,84	0,56			61%
Omega 6 (g)	1,5	0,97			16%
Omega 3 ALA (g)	0,84	0,56			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,15		20%
B2 (mg)	0,57	0,38		36%
B3 (mg)	7,5	5		44%
B6 (mg)	0,35	0,24		24%
B12 (µg)	7,7	5,1		273%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	278	185		
B11 / Foliumzuur (µg)	114	76		38%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	60		9%
Fosfor (mg)	312	208		57%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,5	3,6	50%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2	1,3	22%
Kalium (mg)	315	210	9%
Natrium (mg)	207	138	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	279	186		35%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,5	11		
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)	281	187		
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