Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,3 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ganzenlever, rauw	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	136	544			2%
kcal (kcal)	32,3	129			2%
Eiwit (g)	4,1	16,4	50,8		7%
Koolhydraten (g)	1,6	6,3	19,6		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	17,9	71,8			1%
Vet (g)	1,1	4,3	29,9		1%
Cholesterol (mg)	129	515			43%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,4	1,6	11,0		2%
EOV (g)	0,2	0,81			0%
MOV (g)	0,07	0,26			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,25			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			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)	0,8	3,2		50%
B3 (mg)	2,6	10,3		15%
B6 (mg)	0,23	0,93		16%
B12 (µg)	13,5	54		482%
C (mg)	1,1	4,5		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7875	31500		
B11 / Foliumzuur (µg)	185	738		62%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	43		1%
Fosfor (mg)	65,3	261		12%
Magnesium (mg)	5	20		1%
Koper (mg)	1,9	7,5		209%
Jodium (µg)	0,7	2,8		0%

IJzer (mg)	7,6	30,5	69%
Selenium (µg)	15,3	61	22%
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)	10,8	43		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7875	31500		984%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,65	2,6		
Polysacchariden (g)	1,6	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,66	2,7		
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)	7878	31510		

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