Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39,9 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 2) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hausmacher leverworst, in blik of glas, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	166	1105			2%
kcal (kcal)	39,9	266			2%
Eiwit (g)	2,3	15,4	23,2		4%
Koolhydraten (g)	0,78	5,2	7,8		0%
Suiker (g)	0,15	1	1,5		0%
Water (g)	8,4	56			1%
Vet (g)	3,1	20,4	69,0		3%
Cholesterol (mg)	16,5	110			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,95	6,3	21,3		4%
EOV (g)	1,3	8,9			2%
MOV (g)	0,42	2,8			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,36	2,4			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,25			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,11		2%
B2 (mg)	0,09	0,62		6%
B3 (mg)	1,2	8,2		7%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	1,4	9,4		51%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1184	7890		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	60,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,0	13		0%
Fosfor (mg)	27	180		5%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	0,09	0,59		10%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,81	5,4	7%
Selenium (µg)	3	20	4%
Zink (mg)	0,37	2,4	4%
Kalium (mg)	25,4	169	1%
Natrium (mg)	108	721	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1184	7890		148%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,3	15,4		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,63	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	18,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,22		
IJzer haem (mg)	0,18	1,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	4,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1184	7890		

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