Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

250 kcal per maaltijd · 624 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 96 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauwlever, rauw	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1027	2568			12%
kcal (kcal)	250	624			12%
Eiwit (g)	2	5,1	3,3		4%
Koolhydraten (g)	0,4	1	0,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,7	26,8			1%
Vet (g)	26,6	66,6	96,1		30%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,7	14,3	20,6		26%
EOV (g)	12,6	31,6			14%
MOV (g)	6,5	16,1			26%
Omega 3 (g)	5,6	14,1			412%
Omega 6 (g)	0,83	2,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,8			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	4,6	11,4			1820%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,1		4%
B2 (mg)	0,26	0,65		16%
B3 (mg)	1,3	3,2		8%
B6 (mg)	0,06	0,15		4%
B12 (µg)	4	10		143%
C (mg)	1,6	4		2%
D (µg)	40	100		400%
E (mg)	8	20		62%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2040	5100		
B11 / Foliumzuur (µg)	120	300		40%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	10		0%
Fosfor (mg)	40	100		7%
Magnesium (mg)	3,2	8		1%
Koper (mg)	0,26	0,66		29%
Jodium (µg)	200	500		133%

IJzer (mg)	1,6	4	15%
Selenium (µg)	25,4	63,5	36%
Zink (mg)	0,78	1,9	9%
Kalium (mg)	52	130	1%
Natrium (mg)	236	589	16%

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)	2040	5100		255%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	0,82		
Polysacchariden (g)	0,4	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,8	62		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	2,6	6,5		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,19	0,47		
DHA (g)	1,9	4,8		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	8	20		
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)	–	–		
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)	2040	5100		
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