Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippenhart, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	778	622			9%
kcal (kcal)	186	149			9%
Eiwit (g)	19,4	15,6	41,7		35%
Koolhydraten (g)	0,9	0,72	1,9		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92	73,6			6%
Vet (g)	11,7	9,3	56,4		13%
Cholesterol (mg)	170	136			57%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3	2,4	14,6		14%
EOV (g)	3,1	2,5			4%
MOV (g)	3,6	2,8			15%
Omega 3 (g)	0,09	0,07			7%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,31		35%
B2 (mg)	0,91	0,73		57%
B3 (mg)	10,3	8,2		60%
B6 (mg)	0,29	0,23		19%
B12 (µg)	9,1	7,3		325%
C (mg)	4	3,2		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,2		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	11,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,3	45		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	221	177		40%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,43	0,35		48%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	7,5	6	68%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	8,2	6,6	92%
Kalium (mg)	221	177	6%
Natrium (mg)	80	64	5%

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)	11,3	9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	2,5		
Polysacchariden (g)	0,88	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,7	7,7		
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)	11,3	9		
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