Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 64 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Konijn, wild rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	525			8%
kcal (kcal)	156	125			8%
Eiwit (g)	25	20	64,0		45%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,3	73			6%
Vet (g)	6,3	5	36,0		7%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	1,6	11,5		9%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,12		14%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	6,5	5,2		38%
B6 (mg)	0,75	0,6		50%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	0,75	0,6		1%

IJzer (mg)	4	3,2	36%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	1,8	1,4	19%
Kalium (mg)	375	300	11%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25	20		45%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5	4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	2,6	2,1		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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