Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 75 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamsnier, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	481	385			6%
kcal (kcal)	114	91			6%
Eiwit (g)	21,3	17	74,7		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,3	78,6			7%
Vet (g)	3,3	2,6	25,7		4%
Cholesterol (mg)	394	315			131%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	8,9		5%
EOV (g)	0,75	0,6			1%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,43	0,34		39%
B2 (mg)	3	2,4		186%
B3 (mg)	15,9	12,7		93%
B6 (mg)	0,74	0,59		49%
B12 (µg)	21,3	17		759%
C (mg)	11,3	9		15%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	338	270		61%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,78	0,62		86%
Jodium (µg)	5,5	4,4		4%

IJzer (mg)	6,9	5,5	63%
Selenium (µg)	188	150	268%
Zink (mg)	3,1	2,5	35%
Kalium (mg)	325	260	9%
Natrium (mg)	188	150	13%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,3	17		38%
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,9		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	4,6	3,7		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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