Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

88,5 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 75 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lever, van rendier	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	496			4%
kcal (kcal)	88,5	118			4%
Eiwit (g)	16,5	22	74,6		29%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	54,8	73			4%
Vet (g)	2,5	3,3	25,2		3%
Cholesterol (mg)	170	227			57%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	1,4	11,1		5%
EOV (g)	0,39	0,52			0%
MOV (g)	0,7	0,93			3%
Omega 3 (g)	0,21	0,29			16%
Omega 6 (g)	0,47	0,63			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,08			25%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,56		38%
B2 (mg)	3,2	4,2		197%
B3 (mg)	18,5	24,6		109%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	63	84		2250%
C (mg)	23,3	31		31%
D (µg)	0,44	0,58		4%
E (mg)	0,53	0,71		4%
K (µg)	10,4	13,8		15%
A (µg)	14700	19600		
B11 / Foliumzuur (µg)	920	1226		307%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	6,4		0%
Fosfor (mg)	323	430		59%
Magnesium (mg)	18	24		5%
Koper (mg)	1,2	1,6		133%
Jodium (µg)	2,3	3		2%

IJzer (mg)	23,3	31	211%
Selenium (µg)	62,3	83	89%
Zink (mg)	6,8	9	75%
Kalium (mg)	278	370	8%
Natrium (mg)	58,9	78,5	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	648	865		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14753	19670		1844%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	3,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,2	3		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
EPA (g)	0,03	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,53	0,71		
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)	–	–		
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