# Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 141 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 0) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Leverbiefstuk, gepaneerd, gebakken | 75 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 592 | 789 | | | 7% |
| kcal (kcal) | 141 | 188 | | | 7% |
| Eiwit (g) | 15,9 | 21,3 | 45,2 | | 28% |
| Koolhydraten (g) | 5,8 | 7,8 | 16,5 | | 2% |
| Suiker (g) | 0,05 | 0,07 | 0,1 | | 0% |
| Water (g) | 45,7 | 60,9 | | | 3% |
| Vet (g) | 6 | 7,9 | 38,0 | | 7% |
| Cholesterol (mg) | 181 | 241 | | | 60% |
| Vezels (g) | 0,13 | 0,17 | 0,2 | | 0% |
| Verzadigd (g) | 1,6 | 2,1 | 10,1 | | 7% |
| EOV (g) | 1,7 | 2,2 | | | 2% |
| MOV (g) | 1,6 | 2,1 | | | 6% |
| Omega 3 (g) | 0,47 | 0,62 | | | 34% |
| Omega 6 (g) | 1,1 | 1,4 | | | 12% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,23 | 0,31 | | | 21% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,13 | 0,17 | | | 51% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,12 | 0,16 | | 11% |
| B2 (mg) | 2,1 | 2,9 | | 134% |
| B3 (mg) | 14,3 | 19,1 | | 84% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 55,6 | 74,1 | | 1984% |
| C (mg) | 17,9 | 23,8 | | 24% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1 | 1,4 | | 8% |
| K (µg) | 10,1 | 13,5 | | 14% |
| A (µg) | 14400 | 19200 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 730 | 974 | | 243% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 7,4 | 9,8 | | 1% |
| Fosfor (mg) | 315 | 420 | | 57% |
| Magnesium (mg) | 18,9 | 25,2 | | 5% |
| Koper (mg) | 4 | 5,3 | | 440% |
| Jodium (µg) | 27,6 | 36,8 | | 18% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 11,7 | 15,6 | 106% |
| Selenium (µg) | 59,1 | 78,8 | 84% |
| Zink (mg) | 4,6 | 6,1 | 51% |
| Kalium (mg) | 283 | 377 | 8% |
| Natrium (mg) | 457 | 609 | 30% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 460 | 614 | | 12% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 14438 | 19250 | | 1805% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,7 | 3,7 | | |
| Polysacchariden (g) | 5,8 | 7,7 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0 | 0 | | |
| Som van vetzuren (g) | 4,9 | 6,5 | | |
| Transvetten (g) | 0,03 | 0,04 | | |
| EPA (g) | 0,05 | 0,06 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,08 | 0,11 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1 | 1,4 | | |
| 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