Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 2) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverbiefstuk, van rendier	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	522	696			6%
kcal (kcal)	125	166			6%
Eiwit (g)	10,4	13,8	33,3		19%
Koolhydraten (g)	5,1	6,8	16,3		2%
Suiker (g)	0,61	0,82	2,0		1%
Water (g)	52,3	69,8			3%
Vet (g)	6,8	9,1	49,5		8%
Cholesterol (mg)	102	136			34%
Vezels (g)	0,45	0,6	0,7		1%
Verzadigd (g)	1,7	2,2	12,1		8%
EOV (g)	2,8	3,8			3%
MOV (g)	1,9	2,5			8%
Omega 3 (g)	0,53	0,71			39%
Omega 6 (g)	1,4	1,8			15%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,58			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,05			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,26		18%
B2 (mg)	1,7	2,2		105%
B3 (mg)	8,9	11,9		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	29,6	39,4		1056%
C (mg)	12,6	16,8		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	1,7		10%
K (µg)	12	16,1		17%
A (µg)	8640	11520		
B11 / Foliumzuur (µg)	410	547		137%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,8	13,1		1%
Fosfor (mg)	208	277		38%
Magnesium (mg)	19,2	25,6		5%
Koper (mg)	0,74	0,98		82%
Jodium (µg)	28,2	37,6		19%

IJzer (mg)	13,9	18,5	126%
Selenium (µg)	36,8	49	53%
Zink (mg)	4,1	5,5	45%
Kalium (mg)	333	444	10%
Natrium (mg)	456	608	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	351	467		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7377	9836		922%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	2,2		
Polysacchariden (g)	4,5	5,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,20	0,26		
Som van vetzuren (g)	6,5	8,7		
Transvetten (g)	0,04	0,05		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1,7		
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