Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 148 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 2) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverburger, van gemalen lever, met aardappel en ui	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	618	618			7%
kcal (kcal)	148	148			7%
Eiwit (g)	11	11	29,7		20%
Koolhydraten (g)	10,3	10,3	27,9		4%
Suiker (g)	0,76	0,76	2,1		2%
Water (g)	68,9	68,9			5%
Vet (g)	6,7	6,7	40,5		7%
Cholesterol (mg)	117	117			39%
Vezels (g)	0,67	0,67	0,9		2%
Verzadigd (g)	1,6	1,6	9,5		7%
EOV (g)	2,4	2,4			3%
MOV (g)	1,8	1,8			7%
Omega 3 (g)	0,52	0,52			38%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			14%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,37			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,08			33%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	1,4	1,4		86%
B3 (mg)	9,5	9,5		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	35,5	35,5		1268%
C (mg)	15	15		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	10	10		14%
A (µg)	9211	9211		
B11 / Foliumzuur (µg)	475	475		158%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	10,9		1%
Fosfor (mg)	226	226		41%
Magnesium (mg)	24,7	24,7		7%
Koper (mg)	2,6	2,6		286%
Jodium (µg)	23,4	23,4		16%

IJzer (mg)	7,9	7,9		71%
Selenium (µg)	37,9	37,9		54%
Zink (mg)	3,1	3,1		34%
Kalium (mg)	451	451		13%
Natrium (mg)	381	381		25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	301	301		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9236	9236		1155%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,9		
Polysacchariden (g)	9,6	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,32		
Som van vetzuren (g)	5,9	5,9		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0,03	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	1,2		
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