Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

79,5 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverpastei	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	1317			4%
kcal (kcal)	79,5	318			4%
Eiwit (g)	3,6	14,2	17,9		6%
Koolhydraten (g)	0,43	1,7	2,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	13,4	53,5			1%
Vet (g)	7,1	28,3	80,1		8%
Cholesterol (mg)	61,5	246			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,1	8,5	24,1		10%
EOV (g)	2,9	11,7			3%
MOV (g)	0,85	3,4			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,78	3,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,35			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,16	0,62		10%
B3 (mg)	1,8	7		10%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	2,4	9,4		84%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,23	0,9		2%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,25	1		0%
A (µg)	549	2196		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,4	61,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3	12		0%
Fosfor (mg)	45	180		8%
Magnesium (mg)	2,3	9		1%
Koper (mg)	0,07	0,26		7%
Jodium (µg)	0,68	2,7		0%

IJzer (mg)	0,88	3,5	8%
Selenium (µg)	4,3	17	6%
Zink (mg)	0,38	1,5	4%
Kalium (mg)	30,3	121	1%
Natrium (mg)	200	800	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	549	2196		69%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	14,2		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,3	25,2		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,4		
IJzer haem (mg)	0,2	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,68	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	549	2196		

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