Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 3) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leversaus, van fijngemalen lever, bruine saus, met vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	633	422			8%
kcal (kcal)	152	101			8%
Eiwit (g)	14,7	9,8	38,9		26%
Koolhydraten (g)	6,2	4,2	16,5		2%
Suiker (g)	1	0,67	2,6		2%
Water (g)	127	84,5			8%
Vet (g)	7,4	4,9	43,7		8%
Cholesterol (mg)	166	111			55%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,6		2%
Verzadigd (g)	1,8	1,2	10,7		8%
EOV (g)	2,5	1,6			3%
MOV (g)	2	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,57	0,38			42%
Omega 6 (g)	1,4	0,91			15%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,24			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,12	0,08			47%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	1,6	1,1		102%
B3 (mg)	13	8,7		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	50,5	33,7		1803%
C (mg)	17,5	11,7		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,86		10%
K (µg)	11,3	7,6		16%
A (µg)	13095	8730		
B11 / Foliumzuur (µg)	621	414		207%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,1	12,1		2%
Fosfor (mg)	295	197		54%
Magnesium (mg)	19,7	13,1		6%
Koper (mg)	3,6	2,4		401%
Jodium (µg)	47,9	31,9		32%

IJzer (mg)	10,8	7,2	98%
Selenium (µg)	53,9	35,9	77%
Zink (mg)	4,2	2,8	47%
Kalium (mg)	301	201	9%
Natrium (mg)	771	514	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	422	281		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13130	8753		1641%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,7		
Polysacchariden (g)	5,3	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,03		
Som van vetzuren (g)	6,3	4,2		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,86		
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