Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 4) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leversaus, van gemiddelde lever, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	788	525			9%
kcal (kcal)	189	126			9%
Eiwit (g)	15,2	10,1	32,1		27%
Koolhydraten (g)	7	4,6	14,8		3%
Suiker (g)	1,7	1,1	3,6		3%
Water (g)	123	82			8%
Vet (g)	10,8	7,2	51,3		12%
Cholesterol (mg)	173	115			58%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	4,1	2,7	19,5		18%
EOV (g)	3,2	2,2			4%
MOV (g)	2	1,4			8%
Omega 3 (g)	0,58	0,39			43%
Omega 6 (g)	1,4	0,95			16%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,25			33%
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)	1,7	1,1		103%
B3 (mg)	13,1	8,8		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	50,5	33,7		1805%
C (mg)	17,6	11,8		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,91		10%
K (µg)	12,1	8,1		17%
A (µg)	13124	8749		
B11 / Foliumzuur (µg)	622	415		207%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,4	23,6		4%
Fosfor (mg)	313	209		57%
Magnesium (mg)	21,5	14,3		6%
Koper (mg)	3,6	2,4		401%
Jodium (µg)	49,7	33,1		33%

IJzer (mg)	10,8	7,2	98%
Selenium (µg)	54,3	36,2	78%
Zink (mg)	4,3	2,9	48%
Kalium (mg)	324	216	9%
Natrium (mg)	775	517	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	436	291		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13158	8772		1645%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,7		
Polysacchariden (g)	5,3	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,69	0,46		
Som van vetzuren (g)	9,6	6,4		
Transvetten (g)	0,13	0,09		
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)	1,4	0,91		
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