Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 4) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leversaus, van kippenlever, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	536	357			6%
kcal (kcal)	128	85			6%
Eiwit (g)	11,5	7,7	36,0		21%
Koolhydraten (g)	4,4	2,9	13,8		2%
Suiker (g)	1,3	0,88	4,1		3%
Water (g)	119	79,1			8%
Vet (g)	6,9	4,6	49,0		8%
Cholesterol (mg)	133	88,4			44%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,7		1%
Verzadigd (g)	2,4	1,6	16,8		11%
EOV (g)	2,4	1,6			3%
MOV (g)	1,4	0,96			6%
Omega 3 (g)	0,22	0,15			16%
Omega 6 (g)	0,63	0,42			7%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,15			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	1,1	0,7		66%
B3 (mg)	5,1	3,4		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,7	5,1		274%
C (mg)	9,7	6,5		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,77	0,51		6%
K (µg)	3,8	2,5		5%
A (µg)	5468	3645		
B11 / Foliumzuur (µg)	461	307		154%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	16,7		3%
Fosfor (mg)	241	161		44%
Magnesium (mg)	16,4	10,9		5%
Koper (mg)	4,2	2,8		468%
Jodium (µg)	40,2	26,8		27%

IJzer (mg)	4,8	3,2	44%
Selenium (µg)	29,4	19,6	42%
Zink (mg)	2,7	1,8	30%
Kalium (mg)	262	175	7%
Natrium (mg)	621	414	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	300	200		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4674	3116		584%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	3,1	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,25		
Som van vetzuren (g)	6,3	4,2		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
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)	0,77	0,51		
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