Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 2) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverstoofpot, met aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1348	385			16%
kcal (kcal)	322	92			16%
Eiwit (g)	27,7	7,9	34,3		49%
Koolhydraten (g)	17	4,9	21,1		7%
Suiker (g)	1,5	0,43	1,9		3%
Water (g)	262	74,8			17%
Vet (g)	15,5	4,4	43,4		17%
Cholesterol (mg)	307	87,7			102%
Vezels (g)	1,1	0,3	0,7		4%
Verzadigd (g)	3,7	1,1	10,4		17%
EOV (g)	5,5	1,6			6%
MOV (g)	4,2	1,2			17%
Omega 3 (g)	1,2	0,35			89%
Omega 6 (g)	2,9	0,83			33%
Omega 3 ALA (g)	0,82	0,23			74%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,06			86%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		22%
B2 (mg)	3	0,86		189%
B3 (mg)	24,4	7		144%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	93,3	26,7		3333%
C (mg)	35,9	10,3		48%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	0,78		21%
K (µg)	23,6	6,7		34%
A (µg)	24210	6917		
B11 / Foliumzuur (µg)	1157	331		386%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,9	8,6		3%
Fosfor (mg)	563	161		102%
Magnesium (mg)	49,2	14,1		14%
Koper (mg)	6,7	1,9		747%
Jodium (µg)	68,5	19,6		46%

IJzer (mg)	20,2	5,8		184%
Selenium (µg)	99,3	28,4		142%
Zink (mg)	7,9	2,3		88%
Kalium (mg)	856	245		24%
Natrium (mg)	1118	319		75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	785	224		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24276	6936		3035%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,4		
Polysacchariden (g)	15,5	4,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	0,13		
Som van vetzuren (g)	13,6	3,9		
Transvetten (g)	0,07	0,02		
EPA (g)	0,08	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	0,78		
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