Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

300 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 3) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverstoofpot, met spek	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1254	627			15%
kcal (kcal)	300	150			15%
Eiwit (g)	25,4	12,7	33,9		45%
Koolhydraten (g)	9	4,5	12,0		3%
Suiker (g)	2	0,98	2,6		4%
Water (g)	146	72,8			10%
Vet (g)	17,8	8,9	53,5		20%
Cholesterol (mg)	238	119			79%
Vezels (g)	1	0,51	0,7		3%
Verzadigd (g)	5	2,5	15,1		23%
EOV (g)	7,1	3,5			8%
MOV (g)	3,9	2			16%
Omega 3 (g)	0,96	0,48			70%
Omega 6 (g)	2,9	1,4			32%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,36			64%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,05			37%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,16		30%
B2 (mg)	2	1,0		125%
B3 (mg)	11,9	5,9		70%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	68,8	34,4		2458%
C (mg)	27,3	13,6		36%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	22,6	11,3		32%
A (µg)	18852	9426		
B11 / Foliumzuur (µg)	726	363		242%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,2	17,6		4%
Fosfor (mg)	437	219		80%
Magnesium (mg)	35,2	17,6		10%
Koper (mg)	6,9	3,4		764%
Jodium (µg)	4,6	2,3		3%

IJzer (mg)	7,7	3,8		70%
Selenium (µg)	84,9	42,4		121%
Zink (mg)	4,8	2,4		53%
Kalium (mg)	530	265		15%
Natrium (mg)	1431	715		95%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	857	428		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16098	8049		2012%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	2		
Polysacchariden (g)	7	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,04		
Som van vetzuren (g)	16,3	8,2		
Transvetten (g)	0,10	0,05		
EPA (g)	0,04	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
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