Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

284 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 5) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverstroganoff	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1186	593			14%
kcal (kcal)	284	142			14%
Eiwit (g)	22,3	11,1	31,4		40%
Koolhydraten (g)	10,1	5,1	14,3		4%
Suiker (g)	3,7	1,9	5,2		7%
Water (g)	159	79,4			11%
Vet (g)	16,9	8,4	53,4		19%
Cholesterol (mg)	244	122			81%
Vezels (g)	0,46	0,23	0,3		2%
Verzadigd (g)	7,4	3,7	23,5		33%
EOV (g)	4,9	2,4			5%
MOV (g)	2,7	1,4			11%
Omega 3 (g)	0,78	0,39			57%
Omega 6 (g)	1,9	0,94			21%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,25			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,16	0,08			65%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	2,4	1,2		147%
B3 (mg)	18,8	9,4		111%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	70,1	35		2504%
C (mg)	26,3	13,2		35%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,97		15%
K (µg)	17,4	8,7		25%
A (µg)	18194	9097		
B11 / Foliumzuur (µg)	867	434		289%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,3	39,7		8%
Fosfor (mg)	445	222		81%
Magnesium (mg)	33,1	16,5		9%
Koper (mg)	5	2,5		556%
Jodium (µg)	35,4	17,7		24%

IJzer (mg)	14,9	7,4	135%
Selenium (µg)	76,6	38,3	109%
Zink (mg)	6	3	67%
Kalium (mg)	514	257	15%
Natrium (mg)	478	239	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	609	305		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18246	9123		2281%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,9		
Polysacchariden (g)	6,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,57	0,29		
Som van vetzuren (g)	15,3	7,6		
Transvetten (g)	0,18	0,09		
EPA (g)	0,06	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,1	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,97		
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