Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45 kcal per maaltijd · 900 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 100 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Levertraan, kabeljauw	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	185	3700			2%
kcal (kcal)	45	900			2%
Eiwit (g)	0	0	0,0		0%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0	0			0%
Vet (g)	5	100	100,0		6%
Cholesterol (mg)	22,5	450			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,95	19,1	19,1		4%
EOV (g)	2	40,8			2%
MOV (g)	1,7	33,9			7%
Omega 3 (g)	1,5	29,5			108%
Omega 6 (g)	0,22	4,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,14	2,8			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,2	23			461%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	12,5	250		125%
E (mg)	1,5	30		12%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	1500	30000		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,06	1,2		0%
Fosfor (mg)	0	0		0%
Magnesium (mg)	< 0,01	0,08		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	20	400		13%

IJzer (mg)	< 0,01	0,07	0%
Selenium (µg)	< 0,01	0,01	0%
Zink (mg)	< 0,01	0,06	0%
Kalium (mg)	0	0	0%
Natrium (mg)	< 0,01	0,02	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1500	30000		188%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	95,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,55	11,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,83		
DHA (g)	0,6	12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	30		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	1500	30000		

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