Recept

Recept · 1 maaltijd · 22 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

64,7 kcal per maaltijd · 294 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverworst	22 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	268	1217			3%
kcal (kcal)	64,7	294			3%
Eiwit (g)	3,2	14,5	19,7		6%
Koolhydraten (g)	0,4	1,8	2,4		0%
Suiker (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Water (g)	11,9	54,2			1%
Vet (g)	5,6	25,3	77,4		6%
Cholesterol (mg)	24,2	110			8%
Vezels (g)	0,11	0,5	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,9	8,5	26,0		8%
EOV (g)	2,4	10,8			3%
MOV (g)	0,75	3,4			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,4			6%
Omega 6 (g)	0,64	2,9			7%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,23			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,11		2%
B2 (mg)	0,17	0,78		11%
B3 (mg)	1,8	8,2		11%
B6 (mg)	0,03	0,15		2%
B12 (µg)	2,1	9,4		74%
C (mg)	3,3	15		4%
D (µg)	0,2	0,9		2%
E (mg)	0,07	0,3		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1156	5253		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	60,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,9	13		0%
Fosfor (mg)	49,7	226		9%
Magnesium (mg)	2,6	12		1%
Koper (mg)	0,13	0,59		14%
Jodium (µg)	0,55	2,5		0%

IJzer (mg)	1,2	5,4	11%
Selenium (µg)	4,4	20	6%
Zink (mg)	0,54	2,4	6%
Kalium (mg)	37,2	169	1%
Natrium (mg)	159	721	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,66	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0,22	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1156	5255		145%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	14,5		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,37	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5	22,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,21		
IJzer haem (mg)	0,29	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,9	4,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1157	5258		

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