Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,9 kcal per maaltijd · 319 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leverworst, Leverkaas/Berliner	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	198	1321			2%
kcal (kcal)	47,9	319			2%
Eiwit (g)	1,8	12,3	15,4		3%
Koolhydraten (g)	0,68	4,5	5,6		0%
Suiker (g)	0,05	0,3	0,4		0%
Water (g)	7,8	51,9			1%
Vet (g)	4,1	27,6	77,9		5%
Cholesterol (mg)	16,5	110			6%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,5	26,8		6%
EOV (g)	1,8	11,8			2%
MOV (g)	0,51	3,4			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,44	2,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,2			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,15		2%
B2 (mg)	0,13	0,84		8%
B3 (mg)	1,9	12,5		11%
B6 (mg)	0,02	0,15		1%
B12 (µg)	1,1	7,6		41%
C (mg)	2,6	17		3%
D (µg)	0,3	2		3%
E (mg)	0,14	0,9		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	931	6206		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	76,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,7	11		0%
Fosfor (mg)	46,2	308		8%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	0,05	0,34		6%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	1	6,9	9%
Selenium (µg)	3,3	22	5%
Zink (mg)	0,44	2,9	5%
Kalium (mg)	68,7	458	2%
Natrium (mg)	134	890	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,3	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	3,5	23		0%
RAE (µg)	931	6206		116%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	12,3		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,63	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	1,1		
Som van vetzuren (g)	3,7	24,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,12	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,22		
IJzer haem (mg)	0,26	1,7		
IJzer non-haem (mg)	0,78	5,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	931	6206		

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