Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

462 kcal per maaltijd · 154 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 12) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, fabrieksmatig, kant-en-klaar	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1929	643			23%
kcal (kcal)	462	154			23%
Eiwit (g)	15,2	5,1	13,2		27%
Koolhydraten (g)	33,8	11,3	29,3		13%
Suiker (g)	14	4,7	12,2		28%
Water (g)	192	64,1			13%
Vet (g)	29,2	9,7	56,8		33%
Cholesterol (mg)	111	36,9			37%
Vezels (g)	1,2	0,38	0,5		4%
Verzadigd (g)	5,7	1,9	11,2		26%
EOV (g)	14,4	4,8			16%
MOV (g)	7,5	2,5			31%
Omega 3 (g)	2,2	0,73			161%
Omega 6 (g)	5,2	1,7			58%
Omega 3 ALA (g)	2,1	0,69			187%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,02			28%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	1,4	0,46		85%
B3 (mg)	8,4	2,8		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	22	7,3		784%
C (mg)	10,4	3,4		14%
D (µg)	0,34	0,11		3%
E (mg)	4,4	1,5		34%
K (µg)	31,6	10,5		45%
A (µg)	7131	2377		
B11 / Foliumzuur (µg)	507	169		169%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	164	54,8		16%
Fosfor (mg)	337	112		61%
Magnesium (mg)	41	13,7		12%
Koper (mg)	2,6	0,86		288%
Jodium (µg)	25,3	8,4		17%

IJzer (mg)	8,6	2,9	78%
Selenium (µg)	37,4	12,5	53%
Zink (mg)	3,8	1,3	42%
Kalium (mg)	452	151	13%
Natrium (mg)	1150	383	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	198	65,9		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6078	2026		760%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,81		
Polysacchariden (g)	19,8	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,51	0,17		
Som van vetzuren (g)	27,7	9,2		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,4	1,5		
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