Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

351 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 28) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, kant-en-klaar, Atria/Rainbow	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1488	496			18%
kcal (kcal)	351	117			18%
Eiwit (g)	15,3	5,1	17,4		27%
Koolhydraten (g)	54,4	18,1	62,0		21%
Suiker (g)	24,6	8,2	28,0		49%
Water (g)	200	66,8			13%
Vet (g)	7,9	2,6	20,2		9%
Cholesterol (mg)	103	34,2			34%
Vezels (g)	1,2	0,4	0,7		4%
Verzadigd (g)	3,5	1,2	8,8		15%
EOV (g)	2,4	0,79			3%
MOV (g)	1,1	0,37			4%
Omega 3 (g)	0,34	0,11			25%
Omega 6 (g)	0,71	0,24			8%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,06			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,04			46%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,06		18%
B2 (mg)	1,3	0,42		78%
B3 (mg)	9,1	3		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	14,8	4,9		529%
C (mg)	10,1	3,4		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,6	0,2		5%
K (µg)	2,8	0,93		4%
A (µg)	5514	1838		
B11 / Foliumzuur (µg)	515	172		172%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	216	72		22%
Fosfor (mg)	338	113		61%
Magnesium (mg)	49,5	16,5		14%
Koper (mg)	0,75	0,25		83%
Jodium (µg)	57,8	19,3		39%

IJzer (mg)	12,4	4,1	113%
Selenium (µg)	29,2	9,7	42%
Zink (mg)	4,4	1,5	49%
Kalium (mg)	498	166	14%
Natrium (mg)	1178	393	79%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,3	7,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5514	1838		689%
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)	29,8	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,05		
Som van vetzuren (g)	7,1	2,4		
Transvetten (g)	0,17	0,06		
EPA (g)	0,04	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,2		
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