Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

366 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 32) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1545	515			18%
kcal (kcal)	366	122			18%
Eiwit (g)	16	5,3	17,5		29%
Koolhydraten (g)	58,9	19,6	64,3		23%
Suiker (g)	29,2	9,7	31,9		58%
Water (g)	195	65,1			13%
Vet (g)	7,1	2,4	17,4		8%
Cholesterol (mg)	71,3	23,8			24%
Vezels (g)	1,2	0,41	0,7		4%
Verzadigd (g)	2,4	0,8	5,9		11%
EOV (g)	2,4	0,79			3%
MOV (g)	1,4	0,45			6%
Omega 3 (g)	0,42	0,14			31%
Omega 6 (g)	0,92	0,31			10%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,10			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,03			38%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,06		17%
B2 (mg)	1,3	0,43		80%
B3 (mg)	8,7	2,9		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	12,5	4,2		448%
C (mg)	8,5	2,8		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	0,28		6%
K (µg)	5,8	1,9		8%
A (µg)	4560	1520		
B11 / Foliumzuur (µg)	434	145		145%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	322	107		32%
Fosfor (mg)	384	128		70%
Magnesium (mg)	59,9	20		17%
Koper (mg)	0,67	0,22		75%
Jodium (µg)	35,7	11,9		24%

IJzer (mg)	10,6	3,5	96%
Selenium (µg)	27,1	9	39%
Zink (mg)	4,2	1,4	47%
Kalium (mg)	596	199	17%
Natrium (mg)	1473	491	98%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,6	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4560	1520		570%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,85		
Polysacchariden (g)	29,7	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,05		
Som van vetzuren (g)	6,4	2,1		
Transvetten (g)	0,32	0,11		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,83	0,28		
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