Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

525 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 19) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, kant-en-klaar, Pirkka/Saarioinen	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2196	732			26%
kcal (kcal)	525	175			26%
Eiwit (g)	14,4	4,8	11,0		26%
Koolhydraten (g)	55,4	18,5	42,2		21%
Suiker (g)	24,6	8,2	18,7		49%
Water (g)	197	65,5			13%
Vet (g)	26,7	8,9	45,8		30%
Cholesterol (mg)	114	37,9			38%
Vezels (g)	1,8	0,6	0,7		6%
Verzadigd (g)	3	1,0	5,1		13%
EOV (g)	14,1	4,7			16%
MOV (g)	8,2	2,7			34%
Omega 3 (g)	2,7	0,89			195%
Omega 6 (g)	5,4	1,8			61%
Omega 3 ALA (g)	2,5	0,84			226%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,03			41%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,06		17%
B2 (mg)	1,4	0,46		86%
B3 (mg)	10,1	3,4		60%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	24	8		856%
C (mg)	12,3	4,1		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,7	1,6		36%
K (µg)	36,5	12,2		52%
A (µg)	7212	2404		
B11 / Foliumzuur (µg)	627	209		209%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	91,4	30,5		9%
Fosfor (mg)	297	98,9		54%
Magnesium (mg)	41,3	13,8		12%
Koper (mg)	2	0,66		220%
Jodium (µg)	69,9	23,3		47%

IJzer (mg)	12,1	4	110%
Selenium (µg)	36,5	12,2	52%
Zink (mg)	4,3	1,4	48%
Kalium (mg)	415	138	12%
Natrium (mg)	975	325	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	140	46,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7221	2407		903%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,77		
Polysacchariden (g)	30,8	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,16		
Som van vetzuren (g)	25,4	8,5		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,7	1,6		
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