Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

321 kcal per maaltijd · 107 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 23) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, met gerst en magere melk	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1347	449			16%
kcal (kcal)	321	107			16%
Eiwit (g)	18,8	6,3	23,4		33%
Koolhydraten (g)	42,1	14	52,4		16%
Suiker (g)	18,5	6,2	23,0		37%
Water (g)	232	77,3			15%
Vet (g)	7,5	2,5	20,9		8%
Cholesterol (mg)	173	57,7			58%
Vezels (g)	3,8	1,3	2,3		13%
Verzadigd (g)	1,8	0,61	5,2		8%
EOV (g)	2,3	0,78			3%
MOV (g)	1,9	0,64			8%
Omega 3 (g)	0,48	0,16			35%
Omega 6 (g)	1,4	0,47			16%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,1			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,03			42%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,07		19%
B2 (mg)	1,8	0,6		113%
B3 (mg)	13,2	4,4		78%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	40,6	13,5		1450%
C (mg)	15,1	5		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,44		10%
K (µg)	10,1	3,4		14%
A (µg)	10395	3465		
B11 / Foliumzuur (µg)	614	205		205%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	155	51,6		15%
Fosfor (mg)	420	140		76%
Magnesium (mg)	56	18,7		16%
Koper (mg)	3,1	1		340%
Jodium (µg)	59,7	19,9		40%

IJzer (mg)	10,2	3,4	93%
Selenium (µg)	52	17,3	74%
Zink (mg)	4,6	1,5	52%
Kalium (mg)	574	191	16%
Natrium (mg)	670	223	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	338	113		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10422	3474		1303%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	1		
Polysacchariden (g)	23,6	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,22		
Som van vetzuren (g)	6,2	2,1		
Transvetten (g)	0,03	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)	1,3	0,44		
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