Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

432 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 22) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, met rijst, fabrieksmatig, gemiddeld	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1809	603			22%
kcal (kcal)	432	144			22%
Eiwit (g)	14,8	4,9	13,7		26%
Koolhydraten (g)	55,5	18,5	51,4		21%
Suiker (g)	24,3	8,1	22,5		49%
Water (g)	192	63,9			13%
Vet (g)	16,2	5,4	33,7		18%
Cholesterol (mg)	103	34,4			34%
Vezels (g)	1,4	0,46	0,6		5%
Verzadigd (g)	3,2	1,1	6,7		15%
EOV (g)	7,6	2,5			9%
MOV (g)	4,2	1,4			17%
Omega 3 (g)	1,3	0,45			98%
Omega 6 (g)	2,8	0,94			32%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,4			107%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,04			42%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,06		16%
B2 (mg)	1,3	0,43		81%
B3 (mg)	9,2	3,1		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	18,3	6,1		654%
C (mg)	10,4	3,5		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,81		19%
K (µg)	17,7	5,9		25%
A (µg)	6249	2083		
B11 / Foliumzuur (µg)	547	182		182%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	162	53,9		16%
Fosfor (mg)	319	106		58%
Magnesium (mg)	46,5	15,5		13%
Koper (mg)	1,4	0,46		154%
Jodium (µg)	55	18,4		37%

IJzer (mg)	12	4	109%
Selenium (µg)	32,6	10,9	47%
Zink (mg)	4,3	1,4	48%
Kalium (mg)	454	151	13%
Natrium (mg)	1149	383	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,5	25,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6072	2024		759%
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	0,79		
Polysacchariden (g)	31,2	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,08		
Som van vetzuren (g)	15,2	5,1		
Transvetten (g)	0,12	0,04		
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)	2,4	0,81		
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