Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

462 kcal per maaltijd · 154 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 16) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maksalaatikko, Finse leverschotel, zonder rozijnen, lactosevrij, fabrieksmatig, kant-en-klaar	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1935	645			23%
kcal (kcal)	462	154			23%
Eiwit (g)	13,5	4,5	11,7		24%
Koolhydraten (g)	54,5	18,2	47,2		21%
Suiker (g)	18	6	15,6		36%
Water (g)	160	53,2			11%
Vet (g)	20,9	7	40,6		23%
Cholesterol (mg)	116	38,6			39%
Vezels (g)	1	0,34	0,4		3%
Verzadigd (g)	4,1	1,4	8,0		19%
EOV (g)	10	3,3			11%
MOV (g)	5,4	1,8			22%
Omega 3 (g)	1,6	0,53			116%
Omega 6 (g)	3,7	1,2			42%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,48			129%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,03			41%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,03		9%
B2 (mg)	1,2	0,41		76%
B3 (mg)	8,4	2,8		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	19,5	6,5		698%
C (mg)	9,2	3,1		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	1		24%
K (µg)	21,3	7,1		30%
A (µg)	7488	2496		
B11 / Foliumzuur (µg)	562	187		187%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	11,3		3%
Fosfor (mg)	262	87,3		48%
Magnesium (mg)	37,1	12,4		11%
Koper (mg)	2,2	0,73		243%
Jodium (µg)	38,7	12,9		26%

IJzer (mg)	12,2	4,1	111%
Selenium (µg)	37,2	12,4	53%
Zink (mg)	4,2	1,4	47%
Kalium (mg)	300	100	9%
Natrium (mg)	1120	373	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	132	43,9		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6375	2125		797%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,72		
Polysacchariden (g)	36,5	12,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	19,6	6,5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 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)	3,1	1		
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