Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 4) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Niersaus, met kookroom, gebonden	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	495	330			6%
kcal (kcal)	119	79			6%
Eiwit (g)	9,8	6,5	33,0		17%
Koolhydraten (g)	4	2,7	13,7		2%
Suiker (g)	1,3	0,89	4,5		3%
Water (g)	117	77,9			8%
Vet (g)	6,8	4,5	51,7		8%
Cholesterol (mg)	34,8	23,2			12%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,8		2%
Verzadigd (g)	2,4	1,6	18,4		11%
EOV (g)	2,2	1,5			3%
MOV (g)	1,3	0,89			5%
Omega 3 (g)	0,32	0,22			24%
Omega 6 (g)	0,98	0,65			11%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,16			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,05			30%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	1,1	0,75		70%
B3 (mg)	3,8	2,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	13,6	9,1		487%
C (mg)	7,7	5,1		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	0,52		6%
K (µg)	3,6	2,4		5%
A (µg)	62,5	41,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	171	114		57%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,8	17,8		3%
Fosfor (mg)	170	114		31%
Magnesium (mg)	14,9	9,9		4%
Koper (mg)	0,31	0,21		34%
Jodium (µg)	42,3	28,2		28%

IJzer (mg)	4,9	3,3	45%
Selenium (µg)	77,3	51,5	110%
Zink (mg)	1,4	0,96	16%
Kalium (mg)	191	127	5%
Natrium (mg)	683	455	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,9	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,5	37,7		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1		
Polysacchariden (g)	2,7	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,25		
Som van vetzuren (g)	6,1	4		
Transvetten (g)	0,07	0,04		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,79	0,52		
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