Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

181 kcal per maaltijd · 181 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauw vlees zonder lever, exclusief lever, ongekookt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	757	757			9%
kcal (kcal)	181	181			9%
Eiwit (g)	19,9	19,9	44,0		36%
Koolhydraten (g)	0,9	0,9	2,0		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,7		1%
Water (g)	67,8	67,8			5%
Vet (g)	10,8	10,8	53,7		12%
Cholesterol (mg)	57	57			19%
Vezels (g)	0,2	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	4,1	4,1	20,4		18%
EOV (g)	4,5	4,5			5%
MOV (g)	0,2	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,21		19%
B2 (mg)	0,12	0,12		8%
B3 (mg)	9,6	9,6		56%
B6 (mg)	0,41	0,41		27%
B12 (µg)	0,94	0,94		34%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	2,6	2,6		4%
A (µg)	17	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	7,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	187	187		34%
Magnesium (mg)	24	24		7%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	3,1	3,1		2%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	2,5	2,5	27%
Kalium (mg)	323	323	9%
Natrium (mg)	218	218	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5	5		0%
Zeaxanthine (µg)	1	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	18	18		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,1	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,8	19,8		35%
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	0,7	0,7		
K2 (µg)	2,6	2,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,1	10,1		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,8	0,8		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18	18		

Verz vetz rest (g)	0	0

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