Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

121 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderlever, bereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	509	678			6%
kcal (kcal)	121	161			6%
Eiwit (g)	21,1	28,1	69,8		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	48,7	64,9			3%
Vet (g)	4	5,4	30,2		5%
Cholesterol (mg)	184	245			61%
Vezels (g)	0,15	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	1,3	1,7	9,5		6%
EOV (g)	0,83	1,1			1%
MOV (g)	0,75	1			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,68	0,9			8%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,21		14%
B2 (mg)	2,9	3,9		181%
B3 (mg)	14,0	18,6		82%
B6 (mg)	0,51	0,68		34%
B12 (µg)	124	165		4411%
C (mg)	9	12		12%
D (µg)	3,2	4,3		32%
E (mg)	1,9	2,5		14%
K (µg)	2,5	3,3		4%
A (µg)	27611	36815		
B11 / Foliumzuur (µg)	351	468		117%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	8		1%
Fosfor (mg)	362	482		66%
Magnesium (mg)	18,8	25		5%
Koper (mg)	8,3	11		918%
Jodium (µg)	4,8	6,4		3%

IJzer (mg)	6,1	8,1	55%
Selenium (µg)	29,3	39	42%
Zink (mg)	4,1	5,5	46%
Kalium (mg)	349	465	10%
Natrium (mg)	67,5	90	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	653	870		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27666	36888		3458%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,5	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,1	28,1		38%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3	4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,03		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,2		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,11	0,15		
IJzer haem (mg)	1,3	1,7		
IJzer non-haem (mg)	4,7	6,3		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	27720	36960
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