Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,0 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 0) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderlever, gekookt vleeswaar, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	83,9	559			1%
kcal (kcal)	20,0	133			1%
Eiwit (g)	3	20	60,2		5%
Koolhydraten (g)	0,3	2	6,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,7	71			1%
Vet (g)	0,75	5	33,8		1%
Cholesterol (mg)	45	300			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,33	2,2	14,9		1%
EOV (g)	0,15	1			0%
MOV (g)	0,06	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,21		3%
B2 (mg)	0,45	3		28%
B3 (mg)	1,5	10		9%
B6 (mg)	0,05	0,35		3%
B12 (µg)	14,7	98		525%
C (mg)	2,3	15		3%
D (µg)	0,65	4,3		6%
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1712	11410		
B11 / Foliumzuur (µg)	70,2	468		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	33,8	225		6%
Magnesium (mg)	2,9	19		1%
Koper (mg)	0,35	2,3		38%
Jodium (µg)	0,96	6,4		1%

IJzer (mg)	1,2	8,1	11%
Selenium (µg)	7,5	50	11%
Zink (mg)	0,08	0,5	1%
Kalium (mg)	45	300	1%
Natrium (mg)	136	906	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	131	870		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1722	11483		215%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3	20		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,57	3,8		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,04		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,16		
IJzer haem (mg)	0,26	1,7		
IJzer non-haem (mg)	0,95	6,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1712	11410		

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