Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,8 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 1) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderlever, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	409	545			5%
kcal (kcal)	96,8	129			5%
Eiwit (g)	15,8	21	65,1		28%
Koolhydraten (g)	1,4	1,9	5,9		1%
Suiker (g)	0,3	0,4	1,2		1%
Water (g)	52	69,3			3%
Vet (g)	3,2	4,2	29,3		4%
Cholesterol (mg)	137	183			46%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,9	13,3		6%
EOV (g)	0,6	0,8			1%
MOV (g)	0,23	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,2		14%
B2 (mg)	2,2	2,9		138%
B3 (mg)	12,4	16,5		73%
B6 (mg)	0,54	0,72		36%
B12 (µg)	97,2	130		3470%
C (mg)	14,3	19		19%
D (µg)	0,53	0,7		5%
E (mg)	1,1	1,5		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20636	27514		
B11 / Foliumzuur (µg)	263	350		88%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	5		0%
Fosfor (mg)	297	396		54%
Magnesium (mg)	15,8	21		5%
Koper (mg)	6,2	8,2		687%
Jodium (µg)	5,1	6,8		3%

IJzer (mg)	4,5	6	41%
Selenium (µg)	21,8	29	31%
Zink (mg)	3,1	4,1	34%
Kalium (mg)	274	365	8%
Natrium (mg)	56,3	75	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	653	870		16%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20690	27586		2586%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	15,8	21		28%
Stikstof (g)	2,6	3,4		
Polysacchariden (g)	1,1	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	3,2		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,10	0,13		
IJzer haem (mg)	1,4	1,8		
IJzer non-haem (mg)	3,2	4,2		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	20744	27659
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