Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 409 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 93 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schelvislever, in blik	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	674	1684			8%
kcal (kcal)	164	409			8%
Eiwit (g)	2,8	7	6,8		5%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	17,8	44,4			1%
Vet (g)	16,9	42,3	93,1		19%
Cholesterol (mg)	136	340			45%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	8,1	17,8		15%
EOV (g)	6,6	16,5			7%
MOV (g)	5,9	14,8			24%
Omega 3 (g)	5,1	12,7			372%
Omega 6 (g)	0,84	2,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,87			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	4,1	10,4			1656%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,26	0,65		16%
B3 (mg)	2,2	5,4		13%
B6 (mg)	0,04	0,1		3%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1015	2538		
B11 / Foliumzuur (µg)	120	300		40%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	12		0%
Fosfor (mg)	70	175		13%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	2	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	60	150	2%
Natrium (mg)	100	250	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1015	2538		127%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	7		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,7	39,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,8	4,5		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,22	0,55		
DHA (g)	2,3	5,9		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1015	2538		

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