Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 164 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenslever, bereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	516	688			6%
kcal (kcal)	123	164			6%
Eiwit (g)	20,9	27,9	68,0		37%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	48,7	64,9			3%
Vet (g)	4,4	5,8	31,8		5%
Cholesterol (mg)	155	206			52%
Vezels (g)	0,08	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,2	1,6	8,8		5%
EOV (g)	0,9	1,2			1%
MOV (g)	0,9	1,2			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,83	1,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,18		12%
B2 (mg)	3	4		186%
B3 (mg)	14,7	19,6		86%
B6 (mg)	0,41	0,55		27%
B12 (µg)	23,6	31,4		841%
C (mg)	8,3	11		11%
D (µg)	1,1	1,5		11%
E (mg)	1,4	1,8		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21347	28463		
B11 / Foliumzuur (µg)	407	542		136%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	9		1%
Fosfor (mg)	368	490		67%
Magnesium (mg)	19,5	26		6%
Koper (mg)	1,4	1,9		157%
Jodium (µg)	4,9	6,5		3%

IJzer (mg)	17,5	23,3	159%
Selenium (µg)	61,5	82	88%
Zink (mg)	7,6	10,1	84%
Kalium (mg)	289	385	8%
Natrium (mg)	98,3	131	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21347	28463		2668%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20,9	27,9		37%
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)	3,2	4,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,8		
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)	0,17	0,22		
IJzer haem (mg)	3,7	4,9		
IJzer non-haem (mg)	13,8	18,4		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	21347	28463
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