Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,8 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 12) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenslever, gekookt vleeswaar, bereid	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	83,1	554			1%
kcal (kcal)	19,8	132			1%
Eiwit (g)	3	19,8	60,0		5%
Koolhydraten (g)	0,59	3,9	11,8		0%
Suiker (g)	0,6	4	12,1		1%
Water (g)	10,2	68,1			1%
Vet (g)	0,61	4,1	28,0		1%
Cholesterol (mg)	45	300			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,23	1,5	10,2		1%
EOV (g)	0,14	0,9			0%
MOV (g)	0,06	0,4			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		2%
B2 (mg)	0,45	3		28%
B3 (mg)	1,5	10		9%
B6 (mg)	0,05	0,35		3%
B12 (µg)	3,8	25		134%
C (mg)	2,3	15		3%
D (µg)	0,23	1,5		2%
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2366	15770		
B11 / Foliumzuur (µg)	81,3	542		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	33,8	225		6%
Magnesium (mg)	3,2	21		1%
Koper (mg)	0,38	2,5		42%
Jodium (µg)	1,1	7		1%

IJzer (mg)	3,5	23,3	32%
Selenium (µg)	7,5	50	11%
Zink (mg)	0,1	0,67	1%
Kalium (mg)	45	300	1%
Natrium (mg)	199	1325	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,7	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2366	15771		296%
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	19,8		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,45	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)	–	–		
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	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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,19		
IJzer haem (mg)	0,74	4,9		
IJzer non-haem (mg)	2,8	18,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2366	15772		

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