Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

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

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenslever, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	407	542			5%
kcal (kcal)	96,8	129			5%
Eiwit (g)	16	21,3	66,0		29%
Koolhydraten (g)	0,15	0,2	0,6		0%
Suiker (g)	0,15	0,2	0,6		0%
Water (g)	53,1	70,8			4%
Vet (g)	3,6	4,8	33,5		4%
Cholesterol (mg)	119	158			40%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,8	12,6		6%
EOV (g)	0,75	1			1%
MOV (g)	0,38	0,5			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,38	0,5			4%
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)	0,14	0,18		12%
B2 (mg)	2,3	3,1		145%
B3 (mg)	12,8	17,1		75%
B6 (mg)	0,45	0,60		30%
B12 (µg)	18,9	25,2		676%
C (mg)	14,3	19		19%
D (µg)	0,75	1		8%
E (mg)	0,75	1		6%
K (µg)	0,38	0,5		1%
A (µg)	16292	21723		
B11 / Foliumzuur (µg)	310	414		103%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	6		0%
Fosfor (mg)	308	411		56%
Magnesium (mg)	16,5	22		5%
Koper (mg)	1,1	1,4		120%
Jodium (µg)	5,3	7		4%

IJzer (mg)	13,4	17,8	121%
Selenium (µg)	47,3	63	68%
Zink (mg)	5,8	7,7	64%
Kalium (mg)	231	308	7%
Natrium (mg)	85,5	114	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16292	21723		2037%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16	21,3		29%
Stikstof (g)	2,6	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,23	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	3,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	1		
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	0		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,17	0,22		
IJzer haem (mg)	4	5,3		
IJzer non-haem (mg)	9,4	12,5		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	16292	21723
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