Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 72 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkensnier, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	454	363			5%
kcal (kcal)	108	86			5%
Eiwit (g)	19,4	15,5	72,1		35%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	100	80			7%
Vet (g)	3,4	2,7	28,3		4%
Cholesterol (mg)	513	410			171%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	9,4		5%
EOV (g)	0,88	0,7			1%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,7	0,56		64%
B2 (mg)	3,2	2,6		202%
B3 (mg)	14,3	11,4		84%
B6 (mg)	0,49	0,39		33%
B12 (µg)	50	40		1786%
C (mg)	8,8	7		12%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	144	115		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,8	39		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	313	250		57%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,54	0,43		60%
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	8	6,4	73%
Selenium (µg)	188	150	268%
Zink (mg)	3	2,4	33%
Kalium (mg)	275	220	8%
Natrium (mg)	250	200	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,5	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	145	116		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,4	15,5		35%
Stikstof (g)	3,1	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	3,1	2,5		
IJzer non-haem (mg)	4,9	3,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	146	117		

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