Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

264 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlees zonder lever, rauw, gemiddeld, meer dan 5 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1099	879			13%
kcal (kcal)	264	211			13%
Eiwit (g)	23,3	18,6	35,3		42%
Koolhydraten (g)	1,4	1,1	2,1		1%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,6		1%
Water (g)	81,5	65,2			5%
Vet (g)	18,4	14,7	62,7		21%
Cholesterol (mg)	72,5	58			24%
Vezels (g)	0,38	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	7	5,6	23,9		31%
EOV (g)	7,6	6,1			9%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,2		23%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	9,8	7,8		57%
B6 (mg)	0,4	0,32		27%
B12 (µg)	1,4	1,1		50%
C (mg)	8,8	7		12%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	1,6	1,3		2%
A (µg)	21,3	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	214	171		39%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	3,6	2,9	40%
Kalium (mg)	374	299	11%
Natrium (mg)	344	275	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,3	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,3	17		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23,3	18,6		42%
Stikstof (g)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	1	0,8		
K2 (µg)	1,6	1,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,3	13,8		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,38	0,3		
IJzer haem (mg)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	18		

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