Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,7 kcal per maaltijd · 311 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 1) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleeswaren gemiddeld vetgehalte, 20-30% vet, exclusief leverproducten	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	193	1287			2%
kcal (kcal)	46,7	311			2%
Eiwit (g)	2,1	13,8	17,7		4%
Koolhydraten (g)	0,48	3,2	4,1		0%
Suiker (g)	0,15	1	1,3		0%
Water (g)	7,8	52,3			1%
Vet (g)	4	26,9	77,8		5%
Cholesterol (mg)	6	40			2%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,3	8,5	24,6		6%
EOV (g)	1,6	10,7			2%
MOV (g)	0,56	3,7			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,50	3,3			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,32			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,25		3%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,78	5,2		5%
B6 (mg)	0,02	0,13		1%
B12 (µg)	0,12	0,78		4%
C (mg)	3,3	22		4%
D (µg)	0,12	0,8		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	0,57	3,8		1%
A (µg)	3,8	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,66	4,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	29		0%
Fosfor (mg)	31,8	212		6%
Magnesium (mg)	2,0	13		1%
Koper (mg)	0,01	0,08		1%
Jodium (µg)	0,56	3,7		0%

IJzer (mg)	0,20	1,3	2%
Selenium (µg)	1,5	10	2%
Zink (mg)	0,35	2,3	4%
Kalium (mg)	44,4	296	1%
Natrium (mg)	157	1046	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,3	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,8	25		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,17	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	13,8		4%
Stikstof (g)	0,02	0,1		
Polysacchariden (g)	0,33	2,2		
K2 (µg)	0,41	2,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,8	25,5		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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	0,02		
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	0,2		
IJzer haem (mg)	0,09	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,8	25		
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