Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wild, gemiddeld, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	985	788			12%
kcal (kcal)	235	188			12%
Eiwit (g)	33	26,4	56,2		59%
Koolhydraten (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Water (g)	83,4	66,7			6%
Vet (g)	11,4	9,2	43,8		13%
Cholesterol (mg)	93,7	74,9			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,9	1,5	7,1		8%
EOV (g)	3,8	3			4%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,43	0,35			32%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,33			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,2		22%
B2 (mg)	0,66	0,53		41%
B3 (mg)	12,6	10,1		74%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,1	2,5		110%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1,6		16%
K (µg)	40	32		57%
A (µg)	43,2	34,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	7,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27,1		3%
Fosfor (mg)	382	305		69%
Magnesium (mg)	45,7	36,6		13%
Koper (mg)	0,42	0,34		47%
Jodium (µg)	32,8	26,2		22%

IJzer (mg)	6,7	5,4	61%
Selenium (µg)	11,1	8,9	16%
Zink (mg)	4	3,2	44%
Kalium (mg)	574	459	16%
Natrium (mg)	505	404	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,8	31,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,3	4,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,6	6,1		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	1,6		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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