Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wild gevogelte	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	639	511			8%
kcal (kcal)	153	122			8%
Eiwit (g)	25,3	20,3	66,4		45%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92,3	73,9			6%
Vet (g)	5,6	4,5	33,2		6%
Cholesterol (mg)	87,4	69,9			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	8,2		6%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,08	0,06			6%
Omega 6 (g)	1	0,84			12%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,53	0,42		48%
B2 (mg)	1,1	0,9		70%
B3 (mg)	14	11,2		82%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,5	0,4		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	75	60		107%
A (µg)	40,1	32,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50	40		5%
Fosfor (mg)	363	290		66%
Magnesium (mg)	45	36		13%
Koper (mg)	0,49	0,39		54%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	9,4	7,5	85%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	1,9	1,5	21%
Kalium (mg)	488	390	14%
Natrium (mg)	111	88,5	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,1	32,1		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,4	4,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
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