Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

255 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wild gevogelte, gegrild of gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1065	852			13%
kcal (kcal)	255	204			13%
Eiwit (g)	32,3	25,9	50,7		58%
Koolhydraten (g)	0,02	0,01	0,0		0%
Suiker (g)	0,02	0,01	0,0		0%
Water (g)	88,9	71,1			6%
Vet (g)	13,9	11,1	49,1		16%
Cholesterol (mg)	114	91,6			38%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,1	2,5	10,9		14%
EOV (g)	7	5,6			8%
MOV (g)	3,3	2,6			13%
Omega 3 (g)	0,6	0,48			44%
Omega 6 (g)	2,7	2,1			30%
Omega 3 ALA (g)	0,59	0,47			53%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,32		37%
B2 (mg)	1,3	1		81%
B3 (mg)	14,3	11,4		84%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,51	0,41		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,9		18%
K (µg)	103	82,2		147%
A (µg)	77	61,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	5,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,4	53,1		7%
Fosfor (mg)	465	372		84%
Magnesium (mg)	57,9	46,3		17%
Koper (mg)	0,62	0,5		69%
Jodium (µg)	37,7	30,1		25%

IJzer (mg)	12	9,6	109%
Selenium (µg)	20,8	16,6	30%
Zink (mg)	2,4	1,9	27%
Kalium (mg)	624	499	18%
Natrium (mg)	540	432	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	5,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	69,9	55,9		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	4,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,4	10,7		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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)	2,3	1,9		
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