Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 167 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 8) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blini, met halfvolle melk en gerstemeel	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	559	699			7%
kcal (kcal)	134	167			7%
Eiwit (g)	5,1	6,4	15,4		9%
Koolhydraten (g)	14,9	18,6	44,6		6%
Suiker (g)	2,8	3,5	8,3		6%
Water (g)	59,4	74,3			4%
Vet (g)	5,6	7	37,9		6%
Cholesterol (mg)	50,8	63,5			17%
Vezels (g)	1,2	1,5	1,8		4%
Verzadigd (g)	1,6	1,9	10,5		7%
EOV (g)	2,3	2,9			3%
MOV (g)	1,2	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,35			21%
Omega 6 (g)	0,94	1,2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,34			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,11		8%
B2 (mg)	0,19	0,24		12%
B3 (mg)	2,1	2,6		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,49	0,61		17%
C (mg)	0,58	0,73		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	1,1		7%
K (µg)	4,1	5,1		6%
A (µg)	52,6	65,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,6	35,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,5	95,7		8%
Fosfor (mg)	124	155		22%
Magnesium (mg)	20,5	25,6		6%
Koper (mg)	0,09	0,11		10%
Jodium (µg)	27,4	34,3		18%

IJzer (mg)	0,87	1,1	8%
Selenium (µg)	7,3	9,2	10%
Zink (mg)	0,85	1,1	9%
Kalium (mg)	159	199	5%
Natrium (mg)	250	313	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,9	12,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50	62,6		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,82	1		
Polysacchariden (g)	12,1	15,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,13		
Som van vetzuren (g)	5,1	6,4		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	1,1		
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