Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 203 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 7) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blini, met magere melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	678	848			8%
kcal (kcal)	162	203			8%
Eiwit (g)	5,7	7,1	14,1		10%
Koolhydraten (g)	15,5	19,4	38,1		6%
Suiker (g)	2,8	3,5	6,9		6%
Water (g)	60,2	75,3			4%
Vet (g)	8,3	10,4	46,1		9%
Cholesterol (mg)	46,2	57,8			15%
Vezels (g)	1,1	1,4	1,4		4%
Verzadigd (g)	2,9	3,6	16,0		13%
EOV (g)	3,1	3,9			4%
MOV (g)	1,6	2			6%
Omega 3 (g)	0,37	0,46			27%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			13%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,45			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,13		9%
B2 (mg)	0,19	0,24		12%
B3 (mg)	1,8	2,3		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,55		16%
C (mg)	0,66	0,82		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,3		8%
K (µg)	6,5	8,2		9%
A (µg)	66,3	82,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,9	32,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75,3	94,2		8%
Fosfor (mg)	130	163		24%
Magnesium (mg)	36	45,1		10%
Koper (mg)	0,11	0,14		13%
Jodium (µg)	23,2	29		15%

IJzer (mg)	0,85	1,1	8%
Selenium (µg)	6,3	7,9	9%
Zink (mg)	0,86	1,1	10%
Kalium (mg)	185	232	5%
Natrium (mg)	198	247	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,3	21,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,8	78,4		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,92	1,1		
Polysacchariden (g)	12,7	15,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,13		
Som van vetzuren (g)	7,7	9,6		
Transvetten (g)	0,10	0,12		
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)	1,1	1,3		
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