Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 6) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blini, met volle melk, 3,5% vet	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	738	923			9%
kcal (kcal)	177	221			9%
Eiwit (g)	5,7	7,1	12,9		10%
Koolhydraten (g)	15,4	19,3	34,9		6%
Suiker (g)	2,7	3,4	6,2		5%
Water (g)	58,8	73,5			4%
Vet (g)	10	12,5	50,8		11%
Cholesterol (mg)	51,1	63,8			17%
Vezels (g)	1,1	1,4	1,3		4%
Verzadigd (g)	3,9	4,9	20,1		18%
EOV (g)	3,5	4,3			4%
MOV (g)	1,6	2			7%
Omega 3 (g)	0,37	0,47			27%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			13%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,45			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,12		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)	0,53	0,66		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,4		8%
K (µg)	6,8	8,5		10%
A (µg)	79,4	99,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	33,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,8	96		8%
Fosfor (mg)	130	163		24%
Magnesium (mg)	35,6	44,5		10%
Koper (mg)	0,11	0,14		13%
Jodium (µg)	23,1	28,9		15%

IJzer (mg)	0,86	1,1	8%
Selenium (µg)	6,4	8	9%
Zink (mg)	0,87	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)	23,2	29		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76,3	95,4		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,91	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)	9,2	11,5		
Transvetten (g)	0,14	0,18		
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	1,4		
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