Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 17) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hapanlohko, Finse schotel van aardappel, meiraap en room met roggedeeg	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	522	174			6%
kcal (kcal)	123	41			6%
Eiwit (g)	3,8	1,3	12,2		7%
Koolhydraten (g)	14,3	4,8	46,5		6%
Suiker (g)	5,1	1,7	16,7		10%
Water (g)	243	81			16%
Vet (g)	4,2	1,4	31,0		5%
Cholesterol (mg)	8,7	2,9			3%
Vezels (g)	5,6	1,9	9,0		19%
Verzadigd (g)	2,7	0,9	19,7		12%
EOV (g)	0,94	0,31			1%
MOV (g)	0,32	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,05			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,05			2%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,05			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		14%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	2,4	0,79		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,02		2%
C (mg)	27,7	9,2		37%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,15	0,05		1%
K (µg)	4,9	1,6		7%
A (µg)	33,8	11,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,5	8,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84,9	28,3		8%
Fosfor (mg)	112	37,2		20%
Magnesium (mg)	45,5	15,2		13%
Koper (mg)	0,11	0,04		12%
Jodium (µg)	41,9	14		28%

IJzer (mg)	0,71	0,24	6%
Selenium (µg)	17,7	5,9	25%
Zink (mg)	0,6	0,2	7%
Kalium (mg)	561	187	16%
Natrium (mg)	618	206	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	128	42,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41	13,7		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	0,2		
Polysacchariden (g)	9,2	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,0	0,33		
Som van vetzuren (g)	4,1	1,4		
Transvetten (g)	0,11	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,05		
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