Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 404 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 16) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Joulutorttu, Finse kerstster met pruimenvulling	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	589	1682			7%
kcal (kcal)	141	404			7%
Eiwit (g)	1,5	4,4	4,3		3%
Koolhydraten (g)	13,5	38,5	38,1		5%
Suiker (g)	5,6	16,1	16,0		11%
Water (g)	9,4	26,9			1%
Vet (g)	8,8	25,1	55,9		10%
Cholesterol (mg)	10,4	29,6			3%
Vezels (g)	0,82	2,4	1,2		3%
Verzadigd (g)	4,6	13,2	29,5		21%
EOV (g)	2,8	7,9			3%
MOV (g)	0,55	1,6			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,27			7%
Omega 6 (g)	0,46	1,3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,27			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,41	1,2		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,48	1,4		4%
K (µg)	5,8	16,6		8%
A (µg)	35,5	101		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	5,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,5	95,6		3%
Fosfor (mg)	38,6	110		7%
Magnesium (mg)	6,1	17,4		2%
Koper (mg)	0,04	0,11		4%
Jodium (µg)	1,6	4,4		1%

IJzer (mg)	0,22	0,63	2%
Selenium (µg)	1,1	3,3	2%
Zink (mg)	0,12	0,36	1%
Kalium (mg)	65,5	187	2%
Natrium (mg)	90,7	259	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,5	90		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,4	110		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,24	0,7		
Polysacchariden (g)	7,8	22,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,47		
Som van vetzuren (g)	8,6	24,6		
Transvetten (g)	0,52	1,5		
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)	0,48	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