Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

445 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 3) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pyttipannu met kip, gebakken blokjes kip, aardappel en ui, zonder ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1873	535			22%
kcal (kcal)	445	127			22%
Eiwit (g)	40,2	11,5	36,2		72%
Koolhydraten (g)	28,8	8,2	25,9		11%
Suiker (g)	3,3	0,95	3,0		7%
Water (g)	264	75,3			18%
Vet (g)	17,9	5,1	36,3		20%
Cholesterol (mg)	104	29,7			35%
Vezels (g)	2,5	0,72	1,1		8%
Verzadigd (g)	4,1	1,2	8,4		19%
EOV (g)	8,1	2,3			9%
MOV (g)	4,6	1,3			19%
Omega 3 (g)	1,1	0,3			77%
Omega 6 (g)	3,5	0,99			39%
Omega 3 ALA (g)	0,96	0,28			87%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,03			37%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,12		38%
B2 (mg)	0,33	0,09		20%
B3 (mg)	18,6	5,3		109%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	0,39		49%
C (mg)	14	4		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,2	0,91		25%
K (µg)	118	33,6		168%
A (µg)	83,4	23,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	52,3	14,9		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,2	16,4		6%
Fosfor (mg)	323	92,4		59%
Magnesium (mg)	73,6	21		21%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	120	34,2		80%

IJzer (mg)	2,6	0,74	23%
Selenium (µg)	23,6	6,7	34%
Zink (mg)	2,8	0,80	31%
Kalium (mg)	1014	290	29%
Natrium (mg)	1773	507	118%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,1	7,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	79,2	22,6		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,4	1,8		
Polysacchariden (g)	25,5	7,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,32		
Som van vetzuren (g)	17,1	4,9		
Transvetten (g)	0,07	0,02		
EPA (g)	0,05	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	0,91		
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