Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

266 kcal per maaltijd · 177 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 6) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lanttukukko, Fins koolraapbrood in roggekorst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1113	742			13%
kcal (kcal)	266	177			13%
Eiwit (g)	8,3	5,5	12,5		15%
Koolhydraten (g)	38,5	25,7	58,0		15%
Suiker (g)	3,9	2,6	5,9		8%
Water (g)	76,7	51,1			5%
Vet (g)	7,3	4,8	24,7		8%
Cholesterol (mg)	8,5	5,7			3%
Vezels (g)	6,1	4	4,6		20%
Verzadigd (g)	2	1,3	6,7		9%
EOV (g)	3	2			3%
MOV (g)	1,6	1			6%
Omega 3 (g)	0,27	0,18			20%
Omega 6 (g)	1,3	0,85			14%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,17			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,11		14%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	2,9	2		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,05		3%
C (mg)	16,2	10,8		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,52		6%
K (µg)	5,3	3,5		8%
A (µg)	10,5	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,2	20,1		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	26,7		4%
Fosfor (mg)	150	99,7		27%
Magnesium (mg)	41	27,3		12%
Koper (mg)	0,17	0,11		19%
Jodium (µg)	22,8	15,2		15%

IJzer (mg)	1,3	0,86	12%
Selenium (µg)	11,6	7,7	17%
Zink (mg)	1,3	0,85	14%
Kalium (mg)	374	249	11%
Natrium (mg)	294	196	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,1	3,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,4	6,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,89		
Polysacchariden (g)	34,6	23,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,7	4,5		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,78	0,52		
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