Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

407 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 1) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihakukko, vleesbrood in roggekorst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1701	1134			20%
kcal (kcal)	407	271			20%
Eiwit (g)	18,9	12,6	18,6		34%
Koolhydraten (g)	38,8	25,9	38,2		15%
Suiker (g)	1,1	0,73	1,1		2%
Water (g)	60,2	40,1			4%
Vet (g)	17,9	11,9	39,6		20%
Cholesterol (mg)	44,4	29,6			15%
Vezels (g)	7,4	4,9	3,6		25%
Verzadigd (g)	7	4,7	15,5		31%
EOV (g)	7,1	4,7			8%
MOV (g)	2	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,2	0,13			14%
Omega 6 (g)	1,7	1,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,12			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,13		18%
B2 (mg)	0,16	0,11		10%
B3 (mg)	5,9	3,9		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,61	0,41		22%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,26	0,17		3%
E (mg)	0,93	0,62		7%
K (µg)	3,8	2,5		5%
A (µg)	10,5	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,1	12,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,5	17,7		3%
Fosfor (mg)	271	181		49%
Magnesium (mg)	63,7	42,5		18%
Koper (mg)	0,26	0,17		29%
Jodium (µg)	18,4	12,3		12%

IJzer (mg)	2,8	1,9	26%
Selenium (µg)	14,1	9,4	20%
Zink (mg)	3,8	2,5	42%
Kalium (mg)	421	280	12%
Natrium (mg)	581	387	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,4	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,8	6,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	2		
Polysacchariden (g)	37,7	25,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,6	11,1		
Transvetten (g)	0,16	0,11		
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)	0,93	0,62		
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