Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

238 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 25) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mämmi, Finse paaspudding van gemoute rogge	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1006	503			12%
kcal (kcal)	238	119			12%
Eiwit (g)	6,1	3	10,2		11%
Koolhydraten (g)	46,9	23,5	78,9		18%
Suiker (g)	15,1	7,5	25,3		30%
Water (g)	113	56,4			8%
Vet (g)	1,1	0,54	4,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,3	4,1	7,0		28%
Verzadigd (g)	0,14	0,07	0,5		1%
EOV (g)	0,16	0,08			0%
MOV (g)	0,55	0,28			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			5%
Omega 6 (g)	0,41	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,12	0,06		7%
B3 (mg)	0,72	0,36		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	2,3	1,2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	6,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	18,8		4%
Fosfor (mg)	200	100		36%
Magnesium (mg)	46,7	23,4		13%
Koper (mg)	0,31	0,15		34%
Jodium (µg)	13,6	6,8		9%

IJzer (mg)	3,1	1,5	28%
Selenium (µg)	2,2	1,1	3%
Zink (mg)	1,9	0,96	21%
Kalium (mg)	293	146	8%
Natrium (mg)	164	81,8	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,19	0,10		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,97	0,49		
Polysacchariden (g)	31,9	15,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,85	0,43		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,4	0,2		
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