Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,6 kcal per maaltijd · 172 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Munavoi, Fins smeersel van hardgekookt ei en hüttenkäse	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	214	713			3%
kcal (kcal)	51,6	172			3%
Eiwit (g)	3,7	12,5	29,0		7%
Koolhydraten (g)	0,36	1,2	2,8		0%
Suiker (g)	0,36	1,2	2,8		1%
Water (g)	21,4	71,4			1%
Vet (g)	3,9	13	68,1		4%
Cholesterol (mg)	55,5	185			19%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	4,5	23,8		6%
EOV (g)	1,4	4,7			2%
MOV (g)	0,67	2,2			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,52			11%
Omega 6 (g)	0,5	1,7			6%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,47			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,05			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,08	0,27		5%
B3 (mg)	0,98	3,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	1,5		16%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,59	2		5%
K (µg)	1,4	4,5		2%
A (µg)	62,5	208		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	39		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	58,2		2%
Fosfor (mg)	54,9	183		10%
Magnesium (mg)	3,1	10,5		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	16,5	55,1		11%

IJzer (mg)	0,27	0,89	2%
Selenium (µg)	6,2	20,8	9%
Zink (mg)	0,37	1,2	4%
Kalium (mg)	31,2	104	1%
Natrium (mg)	189	631	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,9	26,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,1	210		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,6	11,9		
Transvetten (g)	0,02	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,59	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