Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

432 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 21) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pappilan hätävara, Fins dessert van koekkruimels, slagroom en jam	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1799	1199			21%
kcal (kcal)	432	288			22%
Eiwit (g)	3,4	2,3	3,2		6%
Koolhydraten (g)	33,4	22,3	30,9		13%
Suiker (g)	22,7	15,2	21,1		45%
Water (g)	74,6	49,7			5%
Vet (g)	31,3	20,8	65,1		35%
Cholesterol (mg)	64,7	43,1			22%
Vezels (g)	1,1	0,71	0,5		4%
Verzadigd (g)	20,5	13,7	42,8		92%
EOV (g)	7,2	4,8			8%
MOV (g)	0,95	0,63			4%
Omega 3 (g)	0,16	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,61	0,41			7%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,1			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,16	0,11		10%
B3 (mg)	0,95	0,64		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,20	0,13		7%
C (mg)	1,6	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,57		7%
K (µg)	11,6	7,7		17%
A (µg)	256	171		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,6	48,4		7%
Fosfor (mg)	81,8	54,5		15%
Magnesium (mg)	15,8	10,5		5%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	10,8	7,2		7%

IJzer (mg)	0,36	0,24	3%
Selenium (µg)	3,3	2,2	5%
Zink (mg)	0,43	0,28	5%
Kalium (mg)	423	282	12%
Natrium (mg)	63,4	42,3	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	125	83,1		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	266	177		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	0,36		
Polysacchariden (g)	10,7	7,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,33		
Som van vetzuren (g)	29,6	19,8		
Transvetten (g)	0,88	0,59		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,86	0,57		
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