Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

728 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 1) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pelmeni, Russische deegzakjes gevuld met gehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3048	1219			36%
kcal (kcal)	728	291			36%
Eiwit (g)	39,1	15,6	21,5		70%
Koolhydraten (g)	53,9	21,6	29,6		21%
Suiker (g)	1,4	0,55	0,8		3%
Water (g)	111	44,6			7%
Vet (g)	39	15,6	48,3		44%
Cholesterol (mg)	185	74			62%
Vezels (g)	2,7	1,1	0,7		9%
Verzadigd (g)	15,2	6,1	18,8		68%
EOV (g)	17,1	6,8			19%
MOV (g)	3,5	1,4			15%
Omega 3 (g)	0,4	0,16			29%
Omega 6 (g)	3	1,2			33%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,15			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,12		28%
B2 (mg)	0,35	0,14		22%
B3 (mg)	16	6,4		94%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	0,86		77%
C (mg)	0,58	0,23		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,67		13%
K (µg)	6,3	2,5		9%
A (µg)	98,7	39,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,9	10,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,9	20,3		5%
Fosfor (mg)	346	138		63%
Magnesium (mg)	49,2	19,7		14%
Koper (mg)	0,23	0,09		26%
Jodium (µg)	67,2	26,9		45%

IJzer (mg)	2,9	1,2	27%
Selenium (µg)	47	18,8	67%
Zink (mg)	6,6	2,6	73%
Kalium (mg)	523	209	15%
Natrium (mg)	794	317	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,9	3,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90	36		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,3	2,5		
Polysacchariden (g)	52,5	21		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	36,2	14,5		
Transvetten (g)	0,31	0,12		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,67		
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