Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

199 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 33) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Perunaleivos, Fins gebakje in aardappelvorm, met aardappelzetmeel en cacao	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	836	1393			10%
kcal (kcal)	199	332			10%
Eiwit (g)	2,8	4,7	5,7		5%
Koolhydraten (g)	26,4	44	53,0		10%
Suiker (g)	16,7	27,8	33,5		33%
Water (g)	20,3	33,9			1%
Vet (g)	9	15	40,6		10%
Cholesterol (mg)	81,5	136			27%
Vezels (g)	0,78	1,3	0,8		3%
Verzadigd (g)	5,1	8,5	23,0		23%
EOV (g)	2,4	4			3%
MOV (g)	0,47	0,78			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,11			5%
Omega 6 (g)	0,32	0,54			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,07			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,08	0,13		5%
B3 (mg)	0,73	1,2		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,66		14%
C (mg)	0,19	0,32		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,48	0,8		4%
K (µg)	1,8	3		3%
A (µg)	105	175		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	23,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,1	28,5		2%
Fosfor (mg)	64,6	108		12%
Magnesium (mg)	14,1	23,6		4%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	12,5	20,8		8%

IJzer (mg)	0,63	1,1	6%
Selenium (µg)	6,4	10,6	9%
Zink (mg)	0,43	0,72	5%
Kalium (mg)	104	174	3%
Natrium (mg)	71,9	120	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40,7	67,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	103	172		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	0,76		
Polysacchariden (g)	9,7	16,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	8,1	13,6		
Transvetten (g)	0,17	0,28		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,48	0,8		
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