Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 40) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Piimävelli, Finse karnemelkpap met tarwemeel, rozijnen en ovenkaas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	996	498			12%
kcal (kcal)	236	118			12%
Eiwit (g)	10	5	16,9		18%
Koolhydraten (g)	29,7	14,9	50,3		11%
Suiker (g)	23,9	11,9	40,5		48%
Water (g)	145	72,4			10%
Vet (g)	7,9	3,9	30,0		9%
Cholesterol (mg)	23,4	11,7			8%
Vezels (g)	1,1	0,56	1,0		4%
Verzadigd (g)	5,1	2,5	19,4		23%
EOV (g)	1,7	0,87			2%
MOV (g)	0,25	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,17	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	0,76	0,38		1%
D (µg)	0,78	0,39		8%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	1,8	0,91		3%
A (µg)	68,1	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	436	218		44%
Fosfor (mg)	283	141		51%
Magnesium (mg)	33,1	16,6		9%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	40,1	20,1		27%

IJzer (mg)	0,91	0,46	8%
Selenium (µg)	11,1	5,5	16%
Zink (mg)	2	0,98	22%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	476	238	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,3	17,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	71	35,5		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,8		
Polysacchariden (g)	5,8	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	0,85		
Som van vetzuren (g)	7,3	3,7		
Transvetten (g)	0,24	0,12		
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)	0,22	0,11		
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