Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

221 kcal per maaltijd · 63 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 17) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pyttipannu, met groenten, paddenstoelen en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	924	264			11%
kcal (kcal)	221	63			11%
Eiwit (g)	7,1	2	12,8		13%
Koolhydraten (g)	24,5	7	44,5		9%
Suiker (g)	9,3	2,6	16,8		19%
Water (g)	288	82,2			19%
Vet (g)	8,8	2,5	35,9		10%
Cholesterol (mg)	4,7	1,4			2%
Vezels (g)	6,2	1,8	5,6		21%
Verzadigd (g)	1,6	0,47	6,7		7%
EOV (g)	3,8	1,1			4%
MOV (g)	2,6	0,74			11%
Omega 3 (g)	0,66	0,19			48%
Omega 6 (g)	1,9	0,54			21%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,19			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,08		26%
B2 (mg)	0,51	0,15		32%
B3 (mg)	9,3	2,7		55%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17	4,9		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	0,52		14%
K (µg)	27,4	7,8		39%
A (µg)	29,8	8,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,9	15,7		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	69,1	19,7		7%
Fosfor (mg)	197	56,2		36%
Magnesium (mg)	55,5	15,9		16%
Koper (mg)	0,48	0,14		53%
Jodium (µg)	3,5	1		2%

IJzer (mg)	4,7	1,3	43%
Selenium (µg)	18,8	5,4	27%
Zink (mg)	1,6	0,47	18%
Kalium (mg)	1170	334	33%
Natrium (mg)	95	27,1	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5642	1612		141%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	578	165		72%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,32		
Polysacchariden (g)	15,3	4,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,92	0,26		
Som van vetzuren (g)	8,1	2,3		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
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)	1,8	0,52		
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