Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

543 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 4) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pyttipannu, met ringworst en aardappel, zonder ei	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2366	676			28%
kcal (kcal)	543	155			27%
Eiwit (g)	16,7	4,8	12,3		30%
Koolhydraten (g)	38,5	11	28,4		15%
Suiker (g)	5,7	1,6	4,2		11%
Water (g)	276	78,9			18%
Vet (g)	34,8	10	57,8		39%
Cholesterol (mg)	49,2	14,1			16%
Vezels (g)	3,1	0,88	1,1		10%
Verzadigd (g)	10,8	3,1	17,9		49%
EOV (g)	15,5	4,4			17%
MOV (g)	6,4	1,8			26%
Omega 3 (g)	1,3	0,37			95%
Omega 6 (g)	4,9	1,4			56%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,36			113%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,68	0,19		62%
B2 (mg)	0,19	0,05		12%
B3 (mg)	7,2	2,1		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,67	0,19		24%
C (mg)	15,2	4,3		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	0,84		23%
K (µg)	18,6	5,3		27%
A (µg)	60	17,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,5	11		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,9	18,3		6%
Fosfor (mg)	242	69,2		44%
Magnesium (mg)	66,8	19,1		19%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	103	29,5		69%

IJzer (mg)	2,4	0,7	22%
Selenium (µg)	13	3,7	19%
Zink (mg)	2,4	0,69	27%
Kalium (mg)	956	273	27%
Natrium (mg)	2074	593	138%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,7	8,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,6	17,9		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	0,76		
Polysacchariden (g)	32,8	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,32		
Som van vetzuren (g)	33,2	9,5		
Transvetten (g)	0,13	0,04		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	0,84		
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