Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 31) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pyttipannu, met wortelgroenten, zonder aardappel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	496	248			6%
kcal (kcal)	118	59			6%
Eiwit (g)	3,1	1,5	10,4		5%
Koolhydraten (g)	11,8	5,9	40,0		5%
Suiker (g)	9	4,5	30,6		18%
Water (g)	172	85,9			11%
Vet (g)	5	2,5	38,0		6%
Cholesterol (mg)	1,9	0,96			1%
Vezels (g)	6,7	3,3	11,3		22%
Verzadigd (g)	0,95	0,47	7,2		4%
EOV (g)	2,1	1,1			2%
MOV (g)	1,6	0,8			7%
Omega 3 (g)	0,42	0,21			31%
Omega 6 (g)	1,2	0,58			13%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,21			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		14%
B2 (mg)	0,11	0,05		7%
B3 (mg)	1,7	0,85		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	21,1	10,5		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	0,89		14%
K (µg)	55,8	27,9		80%
A (µg)	16,6	8,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	100	50,2		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,1	39		8%
Fosfor (mg)	109	54,6		20%
Magnesium (mg)	42,8	21,4		12%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	2,1	1		1%

IJzer (mg)	1,1	0,54	10%
Selenium (µg)	8,6	4,3	12%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	789	395	23%
Natrium (mg)	86,2	43,1	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4450	2225		111%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	429	215		54%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,49	0,25		
Polysacchariden (g)	2,8	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,2		
Som van vetzuren (g)	4,7	2,4		
Transvetten (g)	0,02	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	0,89		
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