Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 3) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, van aardappel en gerst, met aardappelpureepoeder	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	398	796			5%
kcal (kcal)	94	188			5%
Eiwit (g)	2,1	4,2	9,0		4%
Koolhydraten (g)	18,6	37,3	79,3		7%
Suiker (g)	0,62	1,2	2,6		1%
Water (g)	27,4	54,8			2%
Vet (g)	0,72	1,4	6,9		1%
Cholesterol (mg)	0,19	0,37			0%
Vezels (g)	2,1	4,1	4,4		7%
Verzadigd (g)	0,14	0,27	1,3		1%
EOV (g)	0,13	0,27			0%
MOV (g)	0,18	0,35			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,16	0,32			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,2		9%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	1,9	3,7		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	2,3		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,15		1%
K (µg)	0,8	1,6		1%
A (µg)	0,03	0,05		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	15,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	31,1		2%
Fosfor (mg)	79,3	159		14%
Magnesium (mg)	26	52,1		7%
Koper (mg)	0,14	0,29		16%
Jodium (µg)	6,2	12,4		4%

IJzer (mg)	1,1	2,3	10%
Selenium (µg)	2,4	4,7	3%
Zink (mg)	0,69	1,4	8%
Kalium (mg)	226	452	6%
Natrium (mg)	125	251	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	5,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,19	0,38		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	0,79		
Polysacchariden (g)	18	36		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,39		
Som van vetzuren (g)	0,48	0,96		
Transvetten (g)	0,03	0,06		
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)	0,08	0,15		
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