Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98,5 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, van aardappel, Oululainen Pikkurieska, Fazer	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	417	833			5%
kcal (kcal)	98,5	197			5%
Eiwit (g)	2,9	5,9	11,9		5%
Koolhydraten (g)	19,4	38,8	78,8		7%
Suiker (g)	1,1	2,1	4,3		2%
Water (g)	22,9	45,8			2%
Vet (g)	0,64	1,3	5,8		1%
Cholesterol (mg)	0,01	0,02			0%
Vezels (g)	1,6	3,3	3,3		5%
Verzadigd (g)	0,16	0,33	1,5		1%
EOV (g)	0,2	0,4			0%
MOV (g)	0,18	0,35			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,06			2%
Omega 6 (g)	0,14	0,28			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,09		4%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	1,4	2,7		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,4	6,8		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	1,9	3,8		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	27,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,1	12,3		1%
Fosfor (mg)	47,3	94,6		9%
Magnesium (mg)	18,7	37,5		5%
Koper (mg)	0,09	0,18		10%
Jodium (µg)	1,1	2,1		1%

IJzer (mg)	0,51	1	5%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,38	0,76	4%
Kalium (mg)	229	459	7%
Natrium (mg)	247	495	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	2,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,1	0,21		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	0,94		
Polysacchariden (g)	18,4	36,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,54	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,15	0,3		
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