Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, van aardappel, wit, fabrieksmatig	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	480	960			6%
kcal (kcal)	114	227			6%
Eiwit (g)	3,5	6,9	12,2		6%
Koolhydraten (g)	23	45,9	80,9		9%
Suiker (g)	0,53	1,1	1,9		1%
Water (g)	16,1	32,3			1%
Vet (g)	0,51	1	4,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	3,1	2,7		5%
Verzadigd (g)	0,10	0,19	0,8		0%
EOV (g)	0,05	0,11			0%
MOV (g)	0,2	0,4			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,03			1%
Omega 6 (g)	0,19	0,38			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,11		5%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	1,4	2,9		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,6	3,3		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,43		2%
K (µg)	0,98	2		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	16,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,2	16,3		1%
Fosfor (mg)	54,8	110		10%
Magnesium (mg)	18,7	37,3		5%
Koper (mg)	0,09	0,18		10%
Jodium (µg)	2,5	4,9		2%

IJzer (mg)	0,52	1	5%
Selenium (µg)	3,1	6,2	4%
Zink (mg)	0,42	0,84	5%
Kalium (mg)	146	292	4%
Natrium (mg)	254	508	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	2,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,12	0,24		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,55	1,1		
Polysacchariden (g)	22,4	44,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,35	0,7		
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)	0,22	0,43		
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