Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 9) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rönttönen, Fins roggepasteitje met vulling van rode bosbes	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	289	577			3%
kcal (kcal)	68	136			3%
Eiwit (g)	1,8	3,7	10,8		3%
Koolhydraten (g)	13,4	26,8	78,9		5%
Suiker (g)	1,6	3,1	9,3		3%
Water (g)	32,8	65,6			2%
Vet (g)	0,31	0,63	4,1		0%
Cholesterol (mg)	0,07	0,13			0%
Vezels (g)	1,7	3,5	5,1		6%
Verzadigd (g)	0,04	0,07	0,5		0%
EOV (g)	0,03	0,06			0%
MOV (g)	0,14	0,28			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,06			2%
Omega 6 (g)	0,11	0,23			1%
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)	0,06	0,12		6%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,49	0,99		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	3,9		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,46		2%
K (µg)	1,4	2,9		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	15,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	15		1%
Fosfor (mg)	43	85,9		8%
Magnesium (mg)	15,9	31,7		5%
Koper (mg)	0,07	0,13		7%
Jodium (µg)	1,3	2,5		1%

IJzer (mg)	0,5	0,99	5%
Selenium (µg)	1,1	2,2	2%
Zink (mg)	0,36	0,73	4%
Kalium (mg)	126	252	4%
Natrium (mg)	120	240	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	5,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,24	0,47		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,59		
Polysacchariden (g)	11,8	23,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,59		
Som van vetzuren (g)	0,21	0,42		
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)	0,23	0,46		
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