Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

312 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 10) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rössymaito, Finse stamppot van aardappel, varkensvlees, bloed en melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1316	376			16%
kcal (kcal)	312	89			16%
Eiwit (g)	16,5	4,7	21,2		29%
Koolhydraten (g)	38,7	11,1	49,7		15%
Suiker (g)	7,6	2,2	9,8		15%
Water (g)	292	83,4			19%
Vet (g)	9,2	2,6	26,6		10%
Cholesterol (mg)	36,1	10,3			12%
Vezels (g)	2,7	0,77	1,7		9%
Verzadigd (g)	3,6	1	10,4		16%
EOV (g)	3,6	1			4%
MOV (g)	1,3	0,38			6%
Omega 3 (g)	0,25	0,07			18%
Omega 6 (g)	1,1	0,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,06			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,48	0,14		44%
B2 (mg)	0,37	0,11		23%
B3 (mg)	5,1	1,5		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	13,1	3,8		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,65	0,19		5%
K (µg)	5,2	1,5		7%
A (µg)	26	7,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,3	10,9		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	166	47,5		17%
Fosfor (mg)	297	84,8		54%
Magnesium (mg)	73,3	21		21%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	45,8	13,1		31%

IJzer (mg)	8,9	2,5	81%
Selenium (µg)	12,4	3,6	18%
Zink (mg)	2,3	0,67	26%
Kalium (mg)	963	275	28%
Natrium (mg)	549	157	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	65,1	18,6		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,3	8,7		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,75		
Polysacchariden (g)	31	8,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,37		
Som van vetzuren (g)	8,7	2,5		
Transvetten (g)	0,06	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,65	0,19		
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