Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

329 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 3) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rössypottu, Finse stoofpot van aardappel, varkensvlees en bloed	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1383	395			16%
kcal (kcal)	329	94			16%
Eiwit (g)	16,3	4,7	19,9		29%
Koolhydraten (g)	41,9	12	50,9		16%
Suiker (g)	2,2	0,64	2,7		4%
Water (g)	265	75,8			18%
Vet (g)	9,4	2,7	25,7		11%
Cholesterol (mg)	36,1	10,3			12%
Vezels (g)	3,4	0,98	2,1		11%
Verzadigd (g)	2,9	0,84	8,1		13%
EOV (g)	4,1	1,2			5%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,31	0,09			23%
Omega 6 (g)	1,3	0,38			15%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,08			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,16		51%
B2 (mg)	0,19	0,05		12%
B3 (mg)	5,2	1,5		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,08		10%
C (mg)	15	4,3		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,22		6%
K (µg)	6,1	1,7		9%
A (µg)	14,1	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,2	12,1		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,8	7,4		3%
Fosfor (mg)	238	67,9		43%
Magnesium (mg)	76,3	21,8		22%
Koper (mg)	0,33	0,09		37%
Jodium (µg)	36,9	10,5		25%

IJzer (mg)	11,3	3,2	103%
Selenium (µg)	11,6	3,3	17%
Zink (mg)	2,3	0,67	26%
Kalium (mg)	994	284	28%
Natrium (mg)	636	182	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	69,5	19,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,5	5,3		2%
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)	39,6	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,39		
Som van vetzuren (g)	8,9	2,5		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
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)	0,78	0,22		
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