Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 405 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 27) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runebergintorttu, Fins amandelgebakje	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1185	1693			14%
kcal (kcal)	284	405			14%
Eiwit (g)	4,3	6,1	6,0		8%
Koolhydraten (g)	30,8	43,9	43,4		12%
Suiker (g)	19,5	27,8	27,4		39%
Water (g)	16,3	23,2			1%
Vet (g)	15,7	22,4	49,7		18%
Cholesterol (mg)	46,9	67			16%
Vezels (g)	1,2	1,7	0,8		4%
Verzadigd (g)	5,8	8,3	18,5		26%
EOV (g)	6,3	8,9			7%
MOV (g)	2,5	3,5			10%
Omega 3 (g)	0,5	0,71			37%
Omega 6 (g)	1,9	2,7			21%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,7			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,08	0,12		5%
B3 (mg)	1,1	1,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,31		8%
C (mg)	0,19	0,27		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	3,6		19%
K (µg)	8,9	12,7		13%
A (µg)	72,8	104		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	14,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,3	109		8%
Fosfor (mg)	103	147		19%
Magnesium (mg)	19,5	27,9		6%
Koper (mg)	0,07	0,1		8%
Jodium (µg)	7,4	10,5		5%

IJzer (mg)	0,58	0,83	5%
Selenium (µg)	5,1	7,3	7%
Zink (mg)	0,45	0,64	5%
Kalium (mg)	124	177	4%
Natrium (mg)	116	165	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,2	43,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	71,4	102		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,68	0,98		
Polysacchariden (g)	11,3	16,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,09		
Som van vetzuren (g)	14,8	21,2		
Transvetten (g)	0,23	0,33		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	3,6		
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