Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 9) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sultsina, Fins pasteitje met rogge-tarwekorst	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	549			5%
kcal (kcal)	91	130			5%
Eiwit (g)	3,5	5	15,4		6%
Koolhydraten (g)	16,3	23,2	71,4		6%
Suiker (g)	2,1	2,9	9,0		4%
Water (g)	49,5	70,7			3%
Vet (g)	0,91	1,3	9,0		1%
Cholesterol (mg)	2,4	3,4			1%
Vezels (g)	1,8	2,5	3,9		6%
Verzadigd (g)	0,43	0,62	4,3		2%
EOV (g)	0,17	0,25			0%
MOV (g)	0,17	0,25			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,15	0,22			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,09	0,13		5%
B3 (mg)	0,87	1,2		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,21		5%
C (mg)	0,41	0,58		1%
D (µg)	0,37	0,53		4%
E (mg)	0,14	0,2		1%
K (µg)	0,8	1,1		1%
A (µg)	4,5	6,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	10		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,2	73,1		5%
Fosfor (mg)	76,7	110		14%
Magnesium (mg)	16,7	23,9		5%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	26,4	37,7		18%

IJzer (mg)	0,47	0,67	4%
Selenium (µg)	2,7	3,8	4%
Zink (mg)	0,53	0,75	6%
Kalium (mg)	117	167	3%
Natrium (mg)	323	461	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	6,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,8	6,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	0,8		
Polysacchariden (g)	14,2	20,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,1		
Som van vetzuren (g)	0,79	1,1		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,14	0,2		
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