Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 348 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 13) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tippaleipä, Fins meifrituurgebak, met halfvolle melk	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	435	1449			5%
kcal (kcal)	104	348			5%
Eiwit (g)	1,6	5,4	6,2		3%
Koolhydraten (g)	9,1	30,4	35,0		4%
Suiker (g)	3,5	11,6	13,4		7%
Water (g)	12	40			1%
Vet (g)	6,7	22,4	58,0		8%
Cholesterol (mg)	8,4	27,9			3%
Vezels (g)	0,37	1,2	0,7		1%
Verzadigd (g)	1,3	4,5	11,5		6%
EOV (g)	3,4	11,3			4%
MOV (g)	1,7	5,7			7%
Omega 3 (g)	0,49	1,6			36%
Omega 6 (g)	1,2	4			14%
Omega 3 ALA (g)	0,49	1,6			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,05	0,16		3%
B3 (mg)	0,49	1,6		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,28		3%
C (mg)	0,1	0,35		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	3,4		8%
K (µg)	6,9	22,9		10%
A (µg)	6,7	22,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	39,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	46		1%
Fosfor (mg)	24,2	80,6		4%
Magnesium (mg)	3,3	11,1		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	3,2	10,7		2%

IJzer (mg)	0,16	0,54	1%
Selenium (µg)	1,6	5,3	2%
Zink (mg)	0,18	0,6	2%
Kalium (mg)	35,9	120	1%
Natrium (mg)	6,3	21,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	4,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,2	20,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,86		
Polysacchariden (g)	5,6	18,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,06		
Som van vetzuren (g)	6,4	21,4		
Transvetten (g)	< 0,01	0,01		
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)	1	3,4		
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