Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 15) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tuorepuuro, Finse ongekookte pap, met boekweit en yoghurt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	974	487			12%
kcal (kcal)	234	117			12%
Eiwit (g)	11,2	5,6	19,2		20%
Koolhydraten (g)	16,5	8,3	28,3		6%
Suiker (g)	8,9	4,4	15,1		18%
Water (g)	156	78			10%
Vet (g)	13	6,5	50,0		15%
Cholesterol (mg)	15,1	7,5			5%
Vezels (g)	2,1	1,1	1,8		7%
Verzadigd (g)	3,7	1,9	14,4		17%
EOV (g)	4,1	2,1			5%
MOV (g)	4,1	2,1			17%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			3%
Omega 6 (g)	4,1	2			46%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,18		33%
B2 (mg)	0,39	0,2		25%
B3 (mg)	3,8	1,9		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,35		25%
C (mg)	1,9	0,95		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,4	2,2		34%
K (µg)	4,2	2,1		6%
A (µg)	36,8	18,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,7	11,4		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	233	117		23%
Fosfor (mg)	352	176		64%
Magnesium (mg)	110	55		31%
Koper (mg)	0,34	0,17		38%
Jodium (µg)	27,1	13,6		18%

IJzer (mg)	1,8	0,88	16%
Selenium (µg)	7,2	3,6	10%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	465	232	13%
Natrium (mg)	74,8	37,4	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,6	17,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,6	19,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,9		
Polysacchariden (g)	7,7	3,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,17		
Som van vetzuren (g)	12,1	6,1		
Transvetten (g)	0,10	0,05		
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)	4,4	2,2		
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