Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

139 kcal per maaltijd · 174 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 3) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Veriohukainen, Finse bloedpannenkoek	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	581	726			7%
kcal (kcal)	139	174			7%
Eiwit (g)	5,8	7,3	16,7		10%
Koolhydraten (g)	9,7	12,2	28,0		4%
Suiker (g)	1,1	1,4	3,2		2%
Water (g)	65,2	81,6			4%
Vet (g)	8,3	10,4	53,7		9%
Cholesterol (mg)	22,1	27,6			7%
Vezels (g)	1,2	1,4	1,7		4%
Verzadigd (g)	1,6	2	10,2		7%
EOV (g)	3,9	4,8			4%
MOV (g)	2,3	2,9			9%
Omega 3 (g)	0,61	0,76			44%
Omega 6 (g)	1,7	2,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,6	0,76			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,4	1,7		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,17	0,21		6%
C (mg)	0,56	0,7		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	2,1		13%
K (µg)	8,8	11		13%
A (µg)	35,9	44,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	7,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	15		1%
Fosfor (mg)	68,5	85,6		12%
Magnesium (mg)	12,8	16		4%
Koper (mg)	0,09	0,11		10%
Jodium (µg)	25,8	32,2		17%

IJzer (mg)	15,3	19,1	139%
Selenium (µg)	3,5	4,4	5%
Zink (mg)	0,38	0,47	4%
Kalium (mg)	97,1	121	3%
Natrium (mg)	554	692	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	95,8	120		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	42,6	53,2		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,93	1,2		
Polysacchariden (g)	8,6	10,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	7,9	9,8		
Transvetten (g)	0,04	0,05		
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)	1,6	2,1		
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