Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 1) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Veriohukainen, Finse bloedpannenkoek, fabrieksmatig	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	541	676			6%
kcal (kcal)	129	161			6%
Eiwit (g)	6,8	8,5	21,2		12%
Koolhydraten (g)	13	16,2	40,3		5%
Suiker (g)	0,34	0,43	1,1		1%
Water (g)	51,5	64,4			3%
Vet (g)	5,2	6,4	36,0		6%
Cholesterol (mg)	21	26,2			7%
Vezels (g)	1,7	2,2	2,7		6%
Verzadigd (g)	0,93	1,2	6,5		4%
EOV (g)	2,5	3,1			3%
MOV (g)	1,4	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,38	0,47			28%
Omega 6 (g)	1	1,3			11%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,47			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,09		7%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	2	2,5		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,24	0,3		9%
C (mg)	0,4	0,5		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,3		8%
K (µg)	5,7	7,1		8%
A (µg)	6,3	7,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	8,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,6	12,1		1%
Fosfor (mg)	79,3	99,1		14%
Magnesium (mg)	14	17,5		4%
Koper (mg)	0,11	0,13		12%
Jodium (µg)	24,6	30,8		16%

IJzer (mg)	17,3	21,6	157%
Selenium (µg)	4,2	5,2	6%
Zink (mg)	0,51	0,63	6%
Kalium (mg)	100	125	3%
Natrium (mg)	539	674	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	109	137		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,4	19,2		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,4		
Polysacchariden (g)	12,6	15,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,8	6		
Transvetten (g)	0	0		
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	1,3		
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