Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 2) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Veriohukainen, Finse bloedpannenkoek, Pirkka	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	586	733			7%
kcal (kcal)	140	175			7%
Eiwit (g)	7,3	9,1	20,8		13%
Koolhydraten (g)	16,3	20,4	46,5		6%
Suiker (g)	0,65	0,81	1,9		1%
Water (g)	49,4	61,7			3%
Vet (g)	4,6	5,7	29,4		5%
Cholesterol (mg)	20,9	26,1			7%
Vezels (g)	2,1	2,6	3,0		7%
Verzadigd (g)	0,3	0,37	1,9		1%
EOV (g)	2,4	3			3%
MOV (g)	1,5	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,46	0,57			34%
Omega 6 (g)	1,1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,57			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		5%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	1,8	2,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,19	0,24		7%
C (mg)	0,3	0,38		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,4		8%
K (µg)	6,8	8,5		10%
A (µg)	6,3	7,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,2	14		1%
Fosfor (mg)	87,9	110		16%
Magnesium (mg)	17,4	21,8		5%
Koper (mg)	0,12	0,15		13%
Jodium (µg)	3,8	4,8		3%

IJzer (mg)	17,3	21,6	157%
Selenium (µg)	4,5	5,7	6%
Zink (mg)	0,58	0,73	6%
Kalium (mg)	112	140	3%
Natrium (mg)	520	650	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	98	123		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13	16,3		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,5		
Polysacchariden (g)	15,6	19,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,2	5,3		
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	1,4		
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