Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 3) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met aardappelvulling, roggekorst	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	608			5%
kcal (kcal)	102	145			5%
Eiwit (g)	2,8	4	10,9		5%
Koolhydraten (g)	15,3	21,9	60,4		6%
Suiker (g)	0,76	1,1	3,0		2%
Water (g)	41,3	59			3%
Vet (g)	2,7	3,8	23,7		3%
Cholesterol (mg)	13,3	19			4%
Vezels (g)	2	2,9	4,0		7%
Verzadigd (g)	0,56	0,8	5,0		3%
EOV (g)	1,1	1,6			1%
MOV (g)	0,73	1			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,26			13%
Omega 6 (g)	0,55	0,79			6%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,25			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,14		9%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	0,77	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,13		3%
C (mg)	2,8	4		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	0,8		4%
K (µg)	3,2	4,6		5%
A (µg)	16,9	24,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	17,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	22,9		2%
Fosfor (mg)	68,4	97,7		12%
Magnesium (mg)	22,2	31,7		6%
Koper (mg)	0,09	0,12		10%
Jodium (µg)	10,4	14,9		7%

IJzer (mg)	0,72	1	7%
Selenium (µg)	2,4	3,4	3%
Zink (mg)	0,54	0,77	6%
Kalium (mg)	261	373	7%
Natrium (mg)	119	170	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	9,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,6	23,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,63		
Polysacchariden (g)	14,6	20,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,34		
Som van vetzuren (g)	2,5	3,5		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
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)	0,56	0,8		
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