Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

103 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 8) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	435	621			5%
kcal (kcal)	103	147			5%
Eiwit (g)	3	4,2	11,5		5%
Koolhydraten (g)	17	24,3	66,1		7%
Suiker (g)	2,1	3	8,2		4%
Water (g)	57,6	82,3			4%
Vet (g)	2,2	3,2	19,6		3%
Cholesterol (mg)	3,1	4,4			1%
Vezels (g)	1,4	2,1	2,8		5%
Verzadigd (g)	0,71	1	6,2		3%
EOV (g)	0,85	1,2			1%
MOV (g)	0,5	0,71			2%
Omega 3 (g)	0,12	0,17			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,54			4%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,17			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,09	0,13		5%
B3 (mg)	0,83	1,2		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,22		6%
C (mg)	0,43	0,61		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,35	0,51		3%
K (µg)	2,1	3		3%
A (µg)	10	14,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	8,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,2	74,6		5%
Fosfor (mg)	75,4	108		14%
Magnesium (mg)	16,6	23,7		5%
Koper (mg)	0,07	0,10		8%
Jodium (µg)	18,8	26,9		13%

IJzer (mg)	0,44	0,63	4%
Selenium (µg)	3,4	4,9	5%
Zink (mg)	0,55	0,79	6%
Kalium (mg)	112	160	3%
Natrium (mg)	208	298	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	7,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,4	14,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	0,68		
Polysacchariden (g)	14,9	21,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,11		
Som van vetzuren (g)	2,1	3		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
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)	0,35	0,51		
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