Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 200 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 4) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, Atria	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	587	838			7%
kcal (kcal)	140	200			7%
Eiwit (g)	3,4	4,8	9,6		6%
Koolhydraten (g)	18,4	26,3	52,5		7%
Suiker (g)	1,4	2	4,1		3%
Water (g)	39,8	56,8			3%
Vet (g)	5,5	7,9	35,5		6%
Cholesterol (mg)	1,6	2,3			1%
Vezels (g)	1,6	2,3	2,3		5%
Verzadigd (g)	0,68	0,98	4,4		3%
EOV (g)	2,8	4			3%
MOV (g)	1,7	2,4			7%
Omega 3 (g)	0,51	0,72			37%
Omega 6 (g)	1,2	1,7			13%
Omega 3 ALA (g)	0,51	0,72			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		5%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,1	1,6		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,6		9%
K (µg)	7,4	10,6		11%
A (µg)	4,7	6,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	8,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,8	29,7		2%
Fosfor (mg)	54,5	77,8		10%
Magnesium (mg)	17,2	24,6		5%
Koper (mg)	0,08	0,12		9%
Jodium (µg)	2,1	3		1%

IJzer (mg)	0,57	0,81	5%
Selenium (µg)	2,6	3,7	4%
Zink (mg)	0,48	0,69	5%
Kalium (mg)	82,5	118	2%
Natrium (mg)	281	401	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	7,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	0,77		
Polysacchariden (g)	17	24,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,2	7,4		
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)	1,1	1,6		
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