Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

151 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 4) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	636	909			8%
kcal (kcal)	151	216			8%
Eiwit (g)	3,2	4,5	8,3		6%
Koolhydraten (g)	24,5	35	64,8		9%
Suiker (g)	1,6	2,3	4,3		3%
Water (g)	34,9	49,9			2%
Vet (g)	4	5,7	23,7		4%
Cholesterol (mg)	0,27	0,39			0%
Vezels (g)	2,4	3,4	3,1		8%
Verzadigd (g)	0,37	0,53	2,2		2%
EOV (g)	2,1	3			2%
MOV (g)	1,3	1,8			5%
Omega 3 (g)	0,38	0,54			28%
Omega 6 (g)	0,89	1,3			10%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,54			34%
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)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,8	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,78	1,1		6%
K (µg)	5,8	8,3		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	9,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,7	22,5		2%
Fosfor (mg)	62,4	89,1		11%
Magnesium (mg)	19,2	27,4		5%
Koper (mg)	0,1	0,15		11%
Jodium (µg)	19,6	28,1		13%

IJzer (mg)	0,65	0,93	6%
Selenium (µg)	3,8	5,4	5%
Zink (mg)	0,62	0,88	7%
Kalium (mg)	95,9	137	3%
Natrium (mg)	280	401	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,84	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,07	0,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	0,72		
Polysacchariden (g)	22,9	32,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,7	5,3		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,78	1,1		
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