Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 4) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, gemiddelde van fabrieksproducten	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	648	926			8%
kcal (kcal)	155	221			8%
Eiwit (g)	3,2	4,5	8,1		6%
Koolhydraten (g)	22,4	32	58,0		9%
Suiker (g)	1,5	2,2	4,0		3%
Water (g)	36,2	51,8			2%
Vet (g)	5,3	7,6	31,1		6%
Cholesterol (mg)	1,2	1,7			0%
Vezels (g)	2	2,8	2,6		7%
Verzadigd (g)	0,8	1,1	4,6		4%
EOV (g)	2,6	3,7			3%
MOV (g)	1,6	2,3			7%
Omega 3 (g)	0,44	0,62			32%
Omega 6 (g)	1,2	1,7			13%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,62			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,96	1,4		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	6,6	9,4		9%
A (µg)	3,5	4,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	9,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,3	20,4		1%
Fosfor (mg)	59,6	85,1		11%
Magnesium (mg)	18,5	26,4		5%
Koper (mg)	0,10	0,14		11%
Jodium (µg)	9,6	13,7		6%

IJzer (mg)	0,63	0,91	6%
Selenium (µg)	3,5	4,9	5%
Zink (mg)	0,57	0,81	6%
Kalium (mg)	85,6	122	2%
Natrium (mg)	289	413	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	4,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,7	5,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	0,73		
Polysacchariden (g)	20,9	29,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5	7,2		
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)	1,1	1,5		
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