Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 4) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, glutenvrij, fabrieksmatig, gemiddeld	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	662	945			8%
kcal (kcal)	158	225			8%
Eiwit (g)	4,4	6,3	11,2		8%
Koolhydraten (g)	24,1	34,5	61,3		9%
Suiker (g)	1,6	2,3	4,1		3%
Water (g)	34,5	49,3			2%
Vet (g)	4,5	6,4	25,6		5%
Cholesterol (mg)	0,60	0,85			0%
Vezels (g)	1,4	2	1,8		5%
Verzadigd (g)	1,8	2,6	10,4		8%
EOV (g)	1,5	2,2			2%
MOV (g)	0,77	1,1			3%
Omega 3 (g)	0,14	0,19			10%
Omega 6 (g)	0,64	0,91			7%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,19			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,16		10%
B2 (mg)	0,09	0,13		6%
B3 (mg)	1,7	2,4		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,07	0,1		3%
C (mg)	0,17	0,24		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,57		3%
K (µg)	3,8	5,4		5%
A (µg)	0,11	0,16		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,2	11,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,4	64,9		5%
Fosfor (mg)	107	152		19%
Magnesium (mg)	44,3	63,2		13%
Koper (mg)	0,16	0,23		18%
Jodium (µg)	5,9	8,5		4%

IJzer (mg)	0,93	1,3	8%
Selenium (µg)	3,7	5,2	5%
Zink (mg)	0,81	1,2	9%
Kalium (mg)	158	225	5%
Natrium (mg)	298	426	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,59	0,84		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,16	0,23		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	1		
Polysacchariden (g)	22,5	32,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,2	6		
Transvetten (g)	0,08	0,12		
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)	0,4	0,57		
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