Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

157 kcal per maaltijd · 224 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 8) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	658	940			8%
kcal (kcal)	157	224			8%
Eiwit (g)	2,9	4,1	7,4		5%
Koolhydraten (g)	23,8	34	60,7		9%
Suiker (g)	3,1	4,5	8,0		6%
Water (g)	35,2	50,3			2%
Vet (g)	5,1	7,3	29,2		6%
Cholesterol (mg)	2	2,8			1%
Vezels (g)	2	2,9	2,5		7%
Verzadigd (g)	0,77	1,1	4,4		3%
EOV (g)	2,5	3,6			3%
MOV (g)	1,5	2,1			6%
Omega 3 (g)	0,45	0,64			33%
Omega 6 (g)	1	1,4			11%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,64			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,75	1,1		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,88	1,3		7%
K (µg)	6,7	9,6		10%
A (µg)	6,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,1	8,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,1	20,1		1%
Fosfor (mg)	55,3	79		10%
Magnesium (mg)	16,9	24,1		5%
Koper (mg)	0,09	0,13		10%
Jodium (µg)	19,6	28		13%

IJzer (mg)	0,58	0,83	5%
Selenium (µg)	3,6	5,2	5%
Zink (mg)	0,55	0,78	6%
Kalium (mg)	84,3	120	2%
Natrium (mg)	284	406	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	7,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,7	9,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	0,66		
Polysacchariden (g)	20,7	29,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,8	6,8		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
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)	0,88	1,3		
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