Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 4) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, Isoäidin rukiinen, Vaasan	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	516	737			6%
kcal (kcal)	123	175			6%
Eiwit (g)	2,7	3,9	8,9		5%
Koolhydraten (g)	19	27,1	61,9		7%
Suiker (g)	1,3	1,9	4,3		3%
Water (g)	42,7	61,1			3%
Vet (g)	3,7	5,3	27,1		4%
Cholesterol (mg)	0,18	0,25			0%
Vezels (g)	1,3	1,9	2,1		4%
Verzadigd (g)	0,88	1,3	6,5		4%
EOV (g)	1,7	2,4			2%
MOV (g)	0,87	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,33			17%
Omega 6 (g)	0,64	0,91			7%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,33			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,59	0,85		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,04	0,05		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,54	0,77		4%
K (µg)	3,8	5,4		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	6,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,1	15,9		1%
Fosfor (mg)	39,3	56,1		7%
Magnesium (mg)	12,9	18,5		4%
Koper (mg)	0,07	0,1		8%
Jodium (µg)	1,4	2		1%

IJzer (mg)	0,42	0,59	4%
Selenium (µg)	3,1	4,4	4%
Zink (mg)	0,41	0,58	5%
Kalium (mg)	60,6	86,6	2%
Natrium (mg)	277	395	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,4	69,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,9	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,63		
Polysacchariden (g)	17,6	25,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	3,5	5		
Transvetten (g)	0,02	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)	0,54	0,77		
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